

婚姻家庭系列
家庭会伤人
自我重生的新契机
The Family—A Revolutionary Way of Self-Discovery
约翰·布雷萧(John Bradshaw) 著
郑玉英 赵家玉 译
四川大学出版社



婚姻家庭系列

家庭会伤人 自我重生的新契机

The Family—A Revolutionary Way of Self-Discovery

家，可以是温馨的避风港，也可以是折磨人的伤心处！本书让你看清整个家庭背后的来龙去脉，同时学会如何走出家庭阴影，不再自伤、伤人。

这本书谈的是家庭，我们一生的起点和最深的梦乡。出人意料的是，这本书既不温馨也不甜美，而是充满了痛楚。作者道尽了家庭带给人们负面影响的可能性，邀请读者用真实的勇气去阅读，以便发现自己身上可能携有的伤痕和偏差的来源，从而找回健康的自我。



AGECO 深圳市埃基柯文化发展有限公司中文简体版权总代理





ISBN 978-7-5614-3673-8



定价：31.00元

婚姻家庭系列

家庭会伤人

自我重生的新契机

The Family—A Revolutionary Way of Self-Discovery

约翰·布雷萧(John Bradshaw) 著

郑玉英 赵家玉 译



责任编辑：罗　丹
责任校对：蒋姗姗
封面设计：李金兰
责任印制：杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

家庭会伤人：自我重生的新契机 /（美）布雷萧（Bradshaw，J.）著；郑玉英，赵家玉译．—成都：四川大学出版社，2007.4
ISBN 978-7-5614-3673-8

Ⅰ．家…　Ⅱ．①布…②郑…③赵…　Ⅲ．家庭教育　Ⅳ．G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 047147 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2007-09 号

BRADSHAW ON：The Family ©（1988）by John Bradshaw
Published by arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS，INC.
Through Bardon-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright ©（2007）by Sichuan University Press
ALL RIGHTS RESERVED
国际简体中文版授权 / 深圳埃基柯文化发展有限公司　www.ageco.com.cn
本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司
译者：郑玉英　赵家玉

书名　家庭会伤人：自我重生的新契机

著　者	约翰·布雷萧(John Bradshaw)
译　者	郑玉英　赵家玉
出　版	四川大学出版社
地　址	成都市一环路南一段 24 号(610065)
发　行	四川大学出版社
书　号	ISBN 978-7-5614-3673-8/G·844
印　刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	170mm×220mm
印　张	16.75
字　数	167 千字
版　次	2007 年 4 月第 1 版
印　次	2007 年 4 月第 1 次印刷
印　数	0 001～5 000 册
定　价	31.00 元

◆读者邮购本书，请与本社发行科联系。电话：85408408/85401670/85408023　邮政编码：610065
◆本社图书如有印装质量问题，请寄回出版社调换。
◆网址：www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

心理咨询丛书　顾问委员会

樊富珉教授	清华大学教育研究所
孙时进教授	复旦大学心理学系
赵旭东教授	上海同济医学院
伍新春教授	北京师范大学心理学院
孙学礼教授	四川大学华西医院心理卫生中心
方晓义教授	北京师范大学心理学院
张志刚副教授	复旦大学心理研究中心
陈　华教授	电子科技大学心理健康教育中心
黄丽珊副教授	四川大学心理健康教育中心
孔　勤教授	西南财经大学心理健康教育中心
陈秋燕教授	西南民族大学心理健康教育中心
吴薇莉博士	西华大学心理健康教育中心



译　序

郑玉英

本书谈的是家庭——我们一生的起点和最深的梦乡。

出人意料的是，本书既不温馨也不甜美，而是充满了真实的痛楚。作者道尽了家庭带给人们负面影响的可能性，邀请读者用真实的勇气去阅读，以便发现自己身上可能携有的伤痕和偏差的来源，从而找回健康的自我。

书中严正地指出父母可能给孩子带来的伤害，却无意对父母的善意做任何指控与批判。因为他们已经穷尽半生精力，给了孩子在他们所知范围内最好的对待。而父母也曾经是家庭中的孩子，许多不妥当的做法，也只是在家庭系统当中本能地代代相传下来的，伤人的父母往往也是曾经受伤的孩子。在看清整个家庭系统的来龙去脉之后，会使我们对曾度过辛苦童年的父母，更增谅解和亲近。

书中详细叙述了人格在家庭系统中扭伤的心理历程。例如，受到虐待的孩子如何在幻想中美化父母；承受父母指责、羞辱的孩了，如何把羞愧内化到自我的核心，而成为一个没有羞愧感却十分自贬的成人；孩子如何为了符合家庭系统的需要而长出“假

我"；孩子如何为了弥补父母的缺憾而提早结束童年。

"上瘾"乃是世纪之病，现代人用多种强迫性和上瘾行为来掩盖真实的痛苦，作者对上瘾行为和家庭之间的紧密联系提出了精辟的见解。

我们多么不愿意承认家中有上瘾或失控的父母；多么不愿意见到家中出现身体或情绪的虐待，甚至性暴力。本书有如打开探照灯，照亮家中可能有的阴暗角落，且提供多项检核表，供读者检核之用。当我们研读家庭中可能有的一些问题，且检查自身的经验之后，倘若发现自己的家庭并非如此，将会知道这是多么值得感谢的事，而不会视"家庭的健康"为理所当然。倘若我们检查出自己的生命历程中有一些类似的经验，就能看清问题的脉络，知道如何走出困境，不再自伤及伤害他人！

本书作者是心理辅导者及著名的电视制作人、主持人，透过大众传播媒体讲述家庭互动的原理和人由受伤到康复的过程。他是一位传奇性人物，出生于酗酒家庭，曾经进入教会立志传教，却因酒瘾而进入奥斯汀州立医院接受治疗。他在度过漫长而艰辛的复健过程后现身说法，以自身的经验印证家庭理论，以及人会受伤亦会康复的信念。

他是一名真正的传教士，因为他用生命为自己所相信的事做了见证。他也指出：若无面对真实生命的勇气，宗教也只是躲避苦难的避风港。可是，倘若没有在人性的层次上充分耕耘，就过分简化地把一切归给上帝，其实是一种逃避自我的做法。故宗教狂热本身也可以成为一种上瘾行为。

其实有多种心理治疗的终极目标，都指向精神和灵性的层次，

高层意识（higher consciousness）亦为其中一端。人本主义之父马斯洛（Maslow）也指出，在自我实现之后的更高一层是自我超越。本书提出康复的三个阶段，即由最深的痛苦和最大的软弱走向高层意识的过程，并非一蹴而就的，首先需要治愈在上瘾中忘却痛苦及陷在假我中佯作坚强的病态模式。当我们能够勇敢地咀嚼生命中的苦难，不再被残障的意志力所欺骗，承认自己的软弱之后，就会自然产生一种向上的愿望，而在此过程中，对于孕育我们人性的家庭背景加以深入体验，更是必经之途。

身为一名心理工作者，我对于书中所叙述的康复工作三阶段的每一部分，都深有同感并且引发极大共鸣及繁多联想。译作过程中多次掩卷，心中激荡不已。想起的总是那一场场心理剧和家庭重塑中的主角，他们勇敢地走进我的工作团队所主持的成长团体，以他们自身和家庭的经验教导了我，让我深切认识了可贵的生命力。

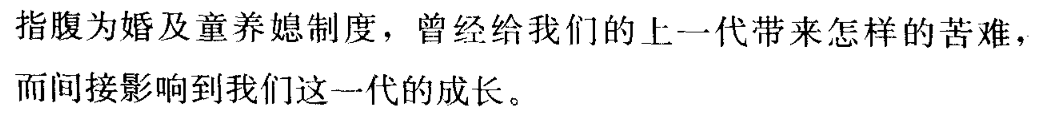
我想起每回主角在剧场中表达对父母深深的渴慕，全场为之动容的景况；也想起一些曾在心理上遭到父母遗弃的朋友，在猛然发现自己也遗弃了自己之时，颤抖着手在剧场中象征性地将那被弃的孩子——内在的自己——拾回时，是怎样一个动人的场面。

我从不害怕听到有人对亲生父母发出愤怒，因为我曾多次见到有人由对父母的童稚之爱，经历了怨愤，甚至于痛恨之后，重新走入宽恕的美丽历程；我也想起，当一个孩子知道当年苛待自己的母亲，也曾经有着辛苦而受虐的童年时，他便能全然宽恕而谅解了。

在我们的工作中，更见到许多属于中国社会的独特现象，而于家中引发的特殊主题。例如，曾经因战乱而引起的家庭分离；传统的重男轻女观念分别给男孩和女孩带来的不同压力；养女、






指腹为婚及童养媳制度，曾经给我们的上一代带来怎样的苦难，而间接影响到我们这一代的成长。

这许多的经验使我相信：家庭真的会伤人，而人的康复也绝非不可能！当我见到有人从原生家庭的羞耻感而逐渐走向自尊和自爱时，或一个幼时曾被打得遍体鳞伤，而现在成为一位慈爱的父（母）亲时，我相信人具有强韧的生命力。人类固然会在童稚时受到家庭系统的创伤和扭曲，但是如果他具有锲而不舍、面对真实的精神，康复永远是可以达成的。就像有些食物经过霜寒之后，会格外的甜美；一些在困苦环境当中形成的人格，常常拥有格外坚忍、美丽和可待开发的高度潜能。是这种对生命力量感动的经验，以及对于人在受伤之后可以再度康复的信念，才使我们这些从事心理复健工作的人，沉醉其中，乐此不疲。

赵家玉是我的外甥女，我还记得大姐产后把她从医院抱回家中的模样。本书初版稿完成之时，家玉刚刚通过南加州大学咨询心理学的博士班资格考试，现今再版之时，她已是在美国执业多年的心理师了。能远隔重洋合译此书，是因我们分享了同一家庭根源中的苦楚和挚爱。我们合力完成本书的译作，用以纪念已经去世多年的郑玉洁女士——我的大姐，家玉的母亲。若没有她的苦难，就不会有今天的家玉和我。

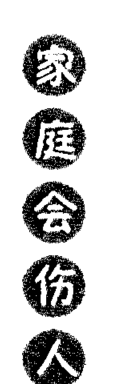
写于辅仁大学社会工作学系

1995 年春

楔子

悲剧中的悲剧

——阿吉的故事



从前有个非常尊贵的人，名字叫阿吉，他的性别并不重要，重要的是：他是一个前无古人、后无来者、在天地之间独一无二、不可取代的人，其价值之高无法衡量。

然而，在生命最初的15个月里，阿吉对自己的认识却需要透过照顾者的眼光。阿吉的照顾者不止一人，他们虽非盲目，却戴着有色眼镜，每人的眼镜上都各自印有图像。因此，纵使他们在阿吉身边，也不能真实地看到他，阿吉也无法在他们的眼光中反映出自己的真实面貌。阿吉对自己的认识就是透过这些图像，七拼八凑形成的。他始终不认为自己是一个多么尊贵而有价值的人。

在夜阑人静一人独处时，阿吉会觉得自己的生命像是失落了些什么，也常感觉到有一些空虚在啃蚀着心灵——一份深深的、寂寞的感觉。

他试过用种种方法去填满空虚：权势、名利、美食、药品、娱乐、孩子、性高潮、爱情关系、工作，甚至运动。然而，却怎么也驱赶不走那份空洞、寂寞。在最深最静的夜里，当一切分神之事远离时，他会听见一句来自心底、无声的语言说道："请你不要忘记我啊！"但是，阿吉仍然忘记了，终了一生，也无法认识自己到底是谁。这不是一个极大的悲剧吗？

本PDF电子书制作者：

阿拉伯的海伦娜

爱问共享资料首页：

http://iask.sina.com.cn/u/1644200877

内有大量制作精美的电子书籍！！！

完全免费下载！

进入首页，点击“她的资料”，你就会进入一个令你惊叹的书的海洋！

当然，下载完了你理想的书籍以后，如果你能留言，那我将荣幸之至！



目　录



第六章　家庭的黑暗死角

第七章　我是坏孩子

第八章　共依存

第九章　康复第一阶段：重振意志

第一章

绪　论

——危机潜藏的家庭

我们的心理学根基业已动摇，
我们使用表达过去世界的语言
来掌握今日世界的意义。
过去的生活
看似更为接近我们的本性，
但其原因只是：
过去的生活
更为接近我们所使用的语言罢了。

——*Antoine de Saint Eaupery*

过去35年来，大家对于家庭塑造人的力量有了更深的认识，发现家庭对个人的影响力远大于我们的想象。我们现在了解家庭是一个动态的系统，拥有自己的结构法则、组成分子以及家庭规则。

家庭规则影响我们的安身立命，最重要的是其中反映出父母对生命的信念和价值观，也决定了他们用什么方式来养育子女。

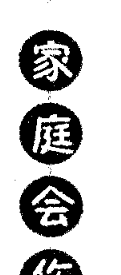
父母的教养方式形成了孩子的自我概念。儿童是每一个文化里最重要的自然资产，世界的前途有赖于下一代的自我形象，而孩子对于自我的观点会影响他们在生命中一切的抉择。

现代家庭出现危机，与我们教养子女的方法有关，并且会在家庭中代代相传。

羞愧感：灵魂之病

我认为许多家庭的规则具有伤害性及羞辱性。它们破坏孩子的内在统一，而带来羞愧感。高夫曼（Gershen Kaufman）所著《羞耻心》（*Shame*）一书中对羞愧感的定义是："羞愧感是一种灵魂的病，是对自我产生最尖锐的痛苦之感。它或许出现在我们受到羞辱而呈现怯懦，或挑战失败之时。羞愧的心情是一种内心的伤痛，将我们与别人隔离开来。"

高夫曼认为羞愧的心态否定完整的人性，是许多心理困扰的根源。诸如，忧郁症、孤僻、自我怀疑、偏执，甚至强迫行为、精神分裂、完美主义、自卑、自恋、边缘性人格等，其中皆有羞



愧的心态作祟。它是灵魂的杀手，一旦人的羞愧已经内化成功，生命便会渐渐被一种心理上的麻木凌迟至死。基本上，羞愧感是一种完全的自我否定，铸成于我们早期与人相处的原始经验，也影响我们生活中的各种人际关系。

羞愧感与健康的羞愧

“羞愧感”不同于“健康的羞愧”。健康的羞愧是“我做错了”，而羞愧感是“我是个有问题的人”；健康的羞愧是“我犯了一个错误”，而羞愧感是“我本身就是一个错误”；健康的羞愧是“我的行为不太好”，而羞愧感是“我不好”，两者大不相同。

在过去的150年中，我们教育子女的方式没有多大改变，反观社会上逐渐上升的离婚率、青少年问题、药物滥用、近亲乱伦、饮食无度以及身体虐待等，逐渐显示出问题的严重性。这些现象在告诉我们，旧有的养育方式已经不适用了。

遗弃导致羞愧

有的父母在教养孩子时，基本上是用各种遗弃的方法来控制他们，而孩子从中学到羞愧。父母遗弃孩子有以下多种方式：

1. 放弃抚育孩子。
2. 以不妥当的情绪示范，教导孩子如何表达情感。
3. 对于孩子的情绪表达不给予回馈。

4. 不满足孩子发展中的依赖需求。

5. 对孩子施以身体、情绪、精神以及性方面的虐待。

6. 利用孩子满足父母自身的依赖需求。

7. 利用孩子维持或挽救婚姻。

8. 父母企图对外界隐瞒或否认他们见不得人的秘密，以至于孩子为了维持家庭的稳定而奋力保密。

9. 不陪伴、关心及指引孩子。

10. 父母的品行不端，使孩子蒙羞。

儿童期的孩子对父母的关怀需求是永远不会满足的。没有任何一个 5 岁的孩子，能够独立离家去自创前途。通常孩子到 15 岁以后，才会有离开家庭及父母的欲望，在这之前，他们一直都需要父母的照顾。

然而，父母的遗弃扭转了大自然的秩序，孩子不但得不到关怀，而且必须要去照顾父母。他们变得孤独和疏离，因为他们失去了每个孩子都该享有的珍贵、独特的童年。父母的遗弃也因而造成孩子羞愧、自卑的内心。

假我出现

一旦内心有了羞愧的声音，面对自己便成为一种痛苦的经验。基于补偿心理，人会创造出一个虚假的自我，以便让自己生存下去。

“假我”可以保护自己不去面对真实自我的痛苦及内心的寂



寞。在伪装多年之后，个人的真我将变得麻木，再也不知道自己是谁了。

假我所带来的危机远超乎人的想象，因为许多为人父母者也隐藏着充满羞愧的内在，不敢面对真正的自我，而且他们也曾被自己的父母遗弃过。成千上万的成人，说话及衣着看似成人，但事实上都只是个“大”孩子。这些表面长大而内心不成熟的人管理着我们的学校、教堂，甚至政府，而且他们一个个也都成了家。本书所要讨论的就是今日家庭的危机——这些不成熟的人所教养的孩子，将来也会成为不成熟的成人。

家庭规则

许多教养孩子的规则得到宗教及教育系统的肯定与支持，所以变得有些神圣而不可侵犯，以至于质疑这些规则仿佛是一种冒犯。这也正是问题严重的所在。

就像“国王的新衣”这个故事，人民被迫忽视国王没有穿衣服的事实。今天的家庭问题也有如火灾般严重，但没有人被允许去正视它。大家一同否认问题，以便遵守我们传统文化中特有的“不多话”这个老规矩。这个规矩深植于教养子女的法则中，例如，孩子有耳无嘴，孩子要毫无异议地听话，发出异议就是不乖。这些孩子长大之后仍遵守着上述规则，继续把这些规则传给第二代、第三代甚至第四代。

最糟的是这些“神圣”规则中，有一条是“不可对规则质

疑”，甚至不能讨论，因为讨论也是对父母不敬。

现在我们没有选择的余地，必须打破禁忌，运用家庭系统的新知识，重新评估我们的家庭规则，否则危机难以解除。我们必须转换那些家庭规则，以解决我们的强迫行为。因为现代人众多强迫性上瘾的生活方式，正是源于羞愧感以及之后伴随而至的孤单和心理麻木。当我们羞愧时，有如灵魂之杯破了个洞——儿时，欲望未能得到满足的我们，仿佛一个无法装满的灵魂之杯，这种缺憾无法补偿，因为我们永远无法让童年重新来过，不管如何努力地想将子女、情人和配偶变成我们的父母，都没有用。无论多少次，我们努力想装满灵魂之杯，而那个破洞依然存在。

人在羞愧之后产生无法自主的强迫行为，像是时代的黑死病，让我们不由自主地想要更多的钱、性、食物、毒品、财产、享乐和兴奋，如同永无休止的怀孕，永远到不了产期。这些永无休止又永不厌倦的做法，会令自己和他人都受不了。

我们的问题出现在每天的生活里，包括吃什么、喝什么、如何工作、睡觉、拥有亲密关系、享受性快感、玩……这些事情经常让许多人忙到无暇感觉自己的伤心和忧愁。然而，我们心灵上的破洞和强迫行为指出：一个失落的城市——心灵深处——在那儿，有一个孩子在废墟之中。

强迫性/上瘾行为

强迫性/上瘾行为的定义是：任何一种与情绪改变有关，且对

自己生活有害的行为。这个定义帮助我们了解，并非只有酗酒和吸毒才是上瘾行为。事实上，在工作或宗教领域里，也有类似的成瘾问题。由于我们在孩童时期与亲人的依赖关系曾经破裂，且产生强烈的羞愧感，因此当我们长大后，在与人建立关系和依赖方面就会产生问题，强迫行为也由此产生。

家庭是我们学习与他人相处的地方，在此我们也从父母眼中了解自己是怎样的一个人。我们在其中学习何谓情感的亲密，也了解何谓感受及如何表达感受。我们的父母及家庭示范了什么感受可被接受，什么感受被禁止。

我们在家庭系统里学习适应它的需求，同时扮演这个系统所要求的角色，这些角色要我们拥有某些感觉，并放弃另一些感觉。

当我们被虐待时，会用自我防卫来保护自己。例如，压抑自己的感觉；否认问题的存在；转移愤怒到其他事物或朋友身上；幻想被爱；理想化或假装不在乎；让自己麻木、冷漠，不再有任何感觉。

当我们变得麻木、冷漠，某些上瘾或强迫行为就会成为改变情绪的工具，它们通常带来“舒服”的感觉，让麻木的我们感到自己仍然活着，如酗酒、吸毒、暴饮暴食等。另外还有一些改变情绪的工具，如过度工作、疯狂购物、赌博、看电视、强迫性思考等，这些行为虽然不像前者带来明显的快感，却也能转移情绪。

沉溺成瘾已成为美国人民普遍的一种不健康的生活方式（或应说是一种死亡方式）。它是一种必须借着不断表现、获得成功，或借外在事物证明自己快乐或可爱的死亡方式。上瘾行为是当我们无法面对真实痛苦时的止痛剂；否则，我们就必须面对自己受

伤的感觉。

在美国，光是借着酗酒来麻醉自己的便有 6 000 万人，这还不包括与酗酒有关的驾车肇事和家庭暴力事件，酒精已成为这个国家的头号杀手。

其他的杀手包括心脏病和癌症。心脏病的主因是肥胖症、压力和吸烟。吸烟和肥胖症一样，皆为一种沉溺成瘾；而癌症则与压抑情绪有关。

饮食失调也是一种上瘾行为，它是基于否定自己的情绪——尤其是愤怒的情绪——而用饮食方法来杀害自己，包括饮食过量、拒食挨饿、呕吐及不当节食等，在美国约有 60％的妇女及 50％的男性有这种问题。

在美国上升最快的上瘾问题是性癖好。据估计，沉溺于性癖好的人数与对化学药品上瘾的人数不相上下，这个现象导致可悲的社会问题。许多有此问题的人，对儿童施以性骚扰。在美国，约有 3 400 万成年女性儿时曾遭受性虐待。

还有一个家庭问题：对权力及暴力的沉迷和滥用，如虐待儿童及殴打妻子等可怕的家庭暴力行为。

暴力本身就容易使人上瘾。此外，任何具有虐待性的关系中，必然包含了受虐的瘾癖，这是一种极具伤害性的关系，是一种真正谋害灵魂及奴役心灵的上瘾行为。

害人的毒性教条

艾丽斯·米勒（Alice Miller）在她的著作《都是为你好》

(*For Your Own Good*)中，曾把陈腐不宜的家庭规则统称为“毒性教条”。这本书的副标题是“儿童抚育中的凶残及暴力”。她认为那些害人的教条是一种侵害儿童权益的暴力，而这种暴力常会重复出现；当那些受虐的儿童长大成为父母后，历史往往重演。

“毒性教条”视服从为最高价值。在服从之外还有整齐清洁、控制情绪和欲望。当孩子们能依照指示去思考和行动时，他们被认为是“好”孩子；当他们谦恭、讨喜、会替人着想、毫不自私时，他们被认为具有美德。小孩越是“有耳无嘴”、越是“说话适时”越好。米勒将“毒性教条”摘要如下：

1. 对需要照顾的孩子而言，成人就是他们的主人。

2. 成人像上帝，可以决定是非对错。

3. 孩子要为成人的愤怒负责。

4. 父母犯错可以免受责难。

5. 孩子在生活中的自主独立，对权威的父母来说是一种威胁。

6. 孩子太好强的个性要及早“化解”才好。

7. 管理孩子要早在他们不知道的时候就开始，以免孩子发现而抗拒父母的行为。

以上这些规则，如果完全遵守，家庭中的某些人（父母）就能完全控制另一些人（孩子）。在现今社会中，除非有严重虐待儿童的行为出现，否则没有人会为了孩子的权益而干涉父母的管教方式。

“毒性教条”灌输给孩子一些错误且未经证实的知识和观念。这些错误信息代代相传，例如：

1. 有责任感就会有爱。

2. 憎恨可因压抑和禁止而消除。

3. 父母理应享有尊重，只因为他们是父母，而任何15岁以上的人，不经训练就能胜任父母的工作。（一个接线生为他的工作所受的训练，可能都多过许多为人父母者。）

4. 儿童不值得尊重，因为他们只是小孩。

5. 服从能使孩子坚强。

6. 过高的自尊是有害的。

7. 较低的自尊能使人较有利他之心。

8. 对孩子温和（宠孩子）是有害的。

9. 对孩子的需要有所反应是错误的。

10. 对孩子严厉和冷漠，能让他对现实生活有较好的准备。

11. 与其坦白说出心中的不满，不如假装欣赏感激。

12. 表现出来的行为比真正的为人来得重要。

13. 父母不能忍受被触犯。

14. 人的身体是肮脏的。

15. 强烈的感觉是有害的。

16. 父母没有欲望，也没有罪恶感。

17. 天下无不是的父母。

今日的父母可能不完全接受上述观点，甚至有些父母持有极端相反的信念，造成另一种不利于孩子的结果。然而上述许多信念仍不知不觉地被执行，这些信念在我们面对危机和压力时格外活跃。事实上，父母本身也无所选择，除非他们自己面对或处理过和父母之间的关系；否则，在下意识里，许多信念已经代代相传。





孩子的信念

亲子间有一种很微妙的关系，就是孩子对父母亲的看法，是由父母教出来的。在生命的最初十年，父母是孩子生活中最重要的人物，他们教导孩子周围事物中的种种意义。如果孩子学到的是要不顾一切地爱父母，对父母忠诚，孩子怎么可能去反对呢?

在所有生物中，人类的婴儿最为依赖。根据认知心理学家皮亚杰（Jean Paul Piaget）的观点，8 岁以前，孩子的思考方式是充满神奇魔力、不合逻辑且以自我为中心的。如果你问一个 4 岁的孩子他是否有哥哥，他会说“有”。但是你换个方式问他的哥哥是否有一个弟弟，他通常会被搞迷糊，或者说没有。

另一个例子是站在一个已能分辨左右手的孩子面前，伸出你的双手，问他哪一只手是你的左手，由于他的左手正对着你的右手，他会把你的右手说成是左手，因为他的思想尚未成熟，还不能完全分辨自己和周围事物的不同。他会把自己的观点投射在一切事物上，并且以为自己的观点是唯一正确的。在他眼中，一只玩具熊和他一样具有感情。这种以自我为中心的观点很有价值，有助于孩子的生存。

所谓有助于孩子生存，指的是这种以自我为中心的观念有种自我保护的效果，就像儿童们常“神化”父母，认为他们是全能的，只要有父母在，就不必担心。

这种视父母为神的信念能帮助孩子免于黑暗，亦免于死亡及

被遗弃的恐惧。然而，这种自我保护的代价是：孩子将父母神化和理想化的同时，也为自己建造了一个培育羞愧感的困境。

比如，当孩子受到父母亲虐待时，无论是性骚扰或身体及情绪上的伤害，孩子都会压抑自己，承担所有来自父母的指责以及要求，因为唯有如此才能继续拥有父母全能的保护。对这个年龄的孩子来说，面对父母亲的缺陷，会使他产生无法忍受的焦虑，唯有顺服才能免于恐惧。

基本上，孩子们对于所意识到的威胁和无法忍受的情境，具有心理防卫的能力。弗洛伊德称之为“自我防卫”，包括否认、压抑、解离（dissociation）、理想化等。这些自我防卫出现在生命早期而且自动运作。正因为它们是在潜意识中运作，故其危机也是潜藏而不易被发现的。

幻想是人类心灵世界中一个重要的活动，无论是精神病还是正常人，都能在幻想中与他人联系。当我们的情绪需求得不到满足时，会在幻想中创造出与他人的亲密关系。这种幻想有如沙漠中的海市蜃楼一样，使人有勇气继续支撑着走下去。

世上没有完美的父母，也没有不犯错的照顾者，因此，每个人或多或少都会发展出一些幻想中的亲密关系。事实上，长大离家的意义就是要克服这种幻想，接受我们基本上是孤独的事实，它也意味着我们要独立面对黑夜的恐惧及死亡的真实性。成长要求我们放弃在幻想中理想化的父母形象。

一个孩子越是在情感上被剥夺、有缺憾，他与父母在幻想中的联系就越紧密。也就是说，一个人越是被无情地遗弃过，他对家庭的依恋和理想化就越强烈。所谓把父母理想化，也包括相信






父母的抚育方式完全正确无误。

除了幻想以外，我们还有其他的心理防卫，读者可在表 1 - 1 中看到。

表 1 - 1　基本防卫系统

1. 梦幻枷锁	2. 遗弃之后	3. 假我形成
否定事实，幻想美好； “我的家庭很幸福，父母慈祥，手足友爱”； 活在幻想中。	自我受到羞辱； “我很差劲，一无是处”； 否定，防卫； 意识脱离，情绪倒置。	在家庭系统中迷失了自己； “我只能按照脚本演出固定而僵化的角色”； 失落真我，否定真感受。
4. 内射与外射	**5. 内化羞愧成为自贬**	**6. 沉溺成习**
把父母的态度内射，再投射到别人身上（包括陌生人）； 用控制、求全、暴怒、挑剔来抵制心中羞愧的感觉。	内在的羞愧如漩涡般自动运转； “所有的情绪、欲望、需求，都很丢脸”； 退缩起来，隐藏自己。	找到一帖止痛剂； “我在上瘾的事情上，忘了痛苦”； 形成强迫性沉溺性行为。

假我的发展

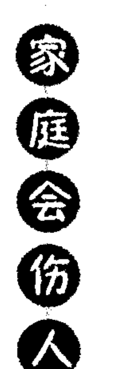
任何一个孩子都无法接受父母亲的缺陷和不正常，因为未成年的孩子十分无助，充满依赖感，无法再面对父母不完美的事实。因此，大自然给孩子一种保护方式，是让他们拥有一段以自我为

中心的岁月。在这段孩童的岁月里，他们具有许多神奇而不合逻辑的思考方式。这些方式使孩子们将父母理想化，而把错误及缺陷归于自己，这样他们才能得到安全感而生存下去。在这些不合理的童稚思想里，孩子一方面把父母理想化，另一方面却内化了父母对他的批判。其实，在那些批判中，常常充满了父母对他们本身不能接受自己的部分。而后，孩子又会把这些缺陷及难以接受的部分，投射到别人的眼光中，于是，孩子仿佛在心中重复收听、收看那些引起他羞愧的眼光和批评。

孩子会依照父母对待他的方式来对待自我。如果他经常因为发怒、悲伤或对性好奇而被父母亲羞辱，那么，每当他有这些感受时，就会觉得羞耻，到最后会对自己所具有的一切情绪、需求和欲望都感到羞耻。由于这些内心挣扎和分裂的过程太痛苦，孩子便被迫发展出一个假我——一个按照文化或家庭需求而塑造成功的面具，或是一些僵硬的角色。认同假我久了以后，就会忘记自己真正的感觉和需求，与真我逐渐分离；真我退缩到意识层面之外，不容易再接触到，而由内化的假我部分形成自我概念，即使度过充满幻想的时期，开始拥有逻辑思考能力后，仍然会一厢情愿地将父母理想化。

不过，8岁以后的孩子开始会进行一些具体的逻辑思考，也能够参考别人的眼光，以较为客观的角度看待事物。他开始明白圣诞老人只是童话人物；他开始在游戏中跟别人合作；他的神奇幻想减少，能够了解规则并遵守规则。

即使如此，这个时期的孩子仍以自我为中心，无法完全区分人我之间的差别，直到青春期初期，才开始有能力设身处地地了



解别人和爱，才会形成假设并加以验证。当有一些新的数据证明他的假设是个错误时，他会愿意加以修正。

孩子心中有一项假设，因为早就有人这么告诉他："成人都是对的"、"天下无不是的父母"，他找不到任何让自己不如此相信的反证。而且，孩子相信这一假设的原因是因为他们爱父母，与他们在情感上深深相连。被虐待的孩子对父母的依恋尤其强烈，因为被虐待的经历使他们有较低的自我价值感，也不太相信生命具有选择性。一个人越是觉得自己没有价值，则越对改变感到无力；越感到无力，则越觉得自己无可选择。此外，越是在心中接受不合理的假设，就越对父母的话深信不疑，并将它合理化，以避免和父母产生距离。

换句话说，如果我们希望孩子能够思考父母所定的规则是否合理，以及能真正的爱自己，他必须能在心理上和父母分开及独立。对于8岁的孩子来说，这是他们不愿做也做不到的。

进入青春期后，大部分的孩子会花较多的时间和精力在家庭以外的活动上，表面看来像是在反抗父母的命令，事实上，对家庭越存有幻想的青少年，越会投靠同侪团体。对他来说，同侪是另一个新的父母。然而，一旦过了认同危机，大多数青年又会重燃对家庭的依恋，特别是在他们安定下来建立小家庭时，过去所熟悉的一切，包括父母教养他们时所用的那些规矩，又会令人很心安地回来，于是，"毒性教条"被奉为圭臬而代代相传。

由社会学看毒性教育

我们可以从社会学的观点去了解，何以那些不合理的抚育方法能够历经考验而持续存在。社会学家在探讨人跟社会的互动上，发现社会现象其实是人类创造出来的。例如一家公司，每年安排员工旅游，只要连续五年这样做，它就变成一种传统，一旦有一年不举行，员工就会发出怨言。可见，一些规则和仪式很容易就会成为人们习惯中的一部分。

制定了规则和仪式之后，还要经过合法化的过程，使它具有公信力，然后才会成为大家默认和共识的事实。很久以后，我们忘记了这些规则其实只适用于某些情况，而非绝对及永远正确，然而，规则一旦被合法化，就在人的心目中有了绝对而神圣的地位，似乎不可侵犯和改变。

矛盾的是，人们因为需要一个结构化的环境而创造社会，可是社会却形成了合法的共识，反过来创造人群和影响我们的生活。家庭、婚姻和育儿之道，都如此产生。

前面曾提到，在过去的 150 年中，我们的育儿方法没有很大的改变。而这些年来，我们的生活方式和意识形态却经历各种巨变，因此，一些对今天有害无益的教条，在 100 多年前可能是适合的，因为那时人类寿命较短；家庭共处的岁月不长，而且离婚率也很低，婚姻的寿命一般是 15 年。当时很少听说因为孩子面临青春期而导致家庭冲突，通常到了 13 岁，孩子已经失去双亲之一



了；到15岁时，孩子已经完成正式的学校教育，女孩的青春期通常到17岁才开始。

在经济方面，家庭与谋生的工作紧紧连接在一起，父业子传的制度，使父亲和儿子之间有比较亲密的关系，儿子有机会观察父亲工作的方式而产生敬佩之心。他们看到父亲在田里翻土，在屋后盖房子、建仓库的本事，看到父亲用手制造出许多了不起的东西。反观今日，大多数父亲都从事信息和机械性的现代工作，他们很少留在家中。有人估计，一般管理阶层的父亲，平均每天只有37秒钟和他们的新生儿相处。

今天的孩子弄不清楚父亲的工作性质，由于父亲很少在家，以至于孩子跟母亲的来往相形之下过分紧密，而造成严重的婚姻及亲密关系上的问题。社会上产生了许多厌恶女人的男人以及爱得太热切的女人，或许都是童年欠缺父亲陪伴的结果。

孩子，尤其是男孩，曾经一度是家庭中最大的资产，中国的谚语说："没有儿子的富人富不久，儿子多的穷人也穷不长。"

反观今日，儿童却是我们最大的经济负担，要支持一个孩子完成大学教育，需要花许多钱。此外，父母亲还得投注25年的心血在孩子身上，与他维持亲密的互动关系。

150年来，科学、哲学、神学各方面的人性观，都有大幅度改变；主控育儿及人格形成的一些信念也受到影响。100年前，民主、社会平等以及个人自由等，都是一些崭新的观念，未经任何时间的考验，那时候的世界单纯多了。牛顿（Isaac Newton）观察大自然法则，构想出世界的新概念，有如工业革命中的机器的发明，带动了革新的思潮。那段日子里，进步就意味着思考和论证，

人类被视为理性的动物，而情绪和欲望被视为理智的重大干扰，需要仔细考虑和控制，不能轻易表现。人类满足于固定秩序的安全感，只要人类肯遵守自然的法规，一切事物都美好无边。

这些法规已经输入男人或女人心中，多数人相信它们是永恒不变的真理。

父母拥有无上权威，他们的任务是教导孩子遵守人伦礼节。西方的父母、成年人认为孩子的情绪和自由意志必须加以压抑，也需严加管教。中国的父母更相信自己需要花许多精力去破解孩子的野性，“省了棍子，坏了孩子”，没有人能对这种教训孩子的方式有异议，倘若有所异议，就会被视为大逆不道。今天看来，那个时代的大逆不道也许只意味着具有独立的思考及意见而已。

爱因斯坦（Albert Einstein）的研究改变了上述观念，他的量子论取代了牛顿的宿命性观点和有如撞球般的组成分子。量子论向时空的基本观念挑战，认为宇宙事物皆为相对。海森堡（Werner Heisenberg）的不确知原理（principles of uncertainty）接着出现，他认为事物中存有一些我们知道它存在，但却无法测量的极微小部分。

很明显地，旧有的世界观随着第一次世界大战以及1 500万人的死亡而结束。

人类曾一度沉醉在“世界进步乃属必然”的幻想中，理性主义以及科技进步也都如此保证。然而，今天我们不禁要问，这些保证的理由及启示在哪里呢?

受到战争惊吓的人们，在事后仍然拥护秩序和相信世界是可以预测的，国际联盟也努力防止战争和破坏的事情再度发生。



然而，不到20年战事又起，这一次带给世界不可言喻的震惊。希特勒和他的手下，在6年内杀害了5 000多万人，其中有600万犹太人是被有计划地送入煤气室和死亡集中营，他们的残忍和没有人性史无前例且超乎想象。到底发生了什么事情，让一个人想把上百万的人送入煤气室？又为何有成千上万的人愿意效忠和帮助他呢？

对于这个问题，曾经有过许多探讨，但是没有一个令人完全满意的答案。然而，我们必须为它找出一个解释，因为在纳粹之后，核武器开始发展，若是再度被狂人所利用，人类都将毁灭。

希特勒为何可以得逞？部分原因与政治及经济有关，如追求个人权势、贪婪等；部分是社会学的解释，亦即关乎某些利益团体和主宰其间的法规，以及效忠该团体所要求的共识、态度；还有一部分则是心理方面的原因，与主宰家庭结构的规则有关。

艾丽斯·米勒曾经提出有力的证据，证实希特勒在童年时曾受到身心虐待。希特勒的父亲在各方面都是一个暴君。据推测，希特勒的父亲是有一半犹太血统的私生子，因此他把怨气都出在孩子身上。希特勒利用百万名犹太人当替罪羔羊，重演他的悲惨童年。

然而希特勒不可能独自完成他的暴行。令人不解的是，为什么这样一个疯子可以使优秀的德国国民做出那些残忍的事？

艾瑞克森的解释是：希特勒启动了成千上万青少年潜藏的愤怒。好像一个青少年帮派的头头，以老大哥的姿态协助大家将心中的愤怒合理化；这种愤怒是久经否定而潜藏心中，对于残酷成长过程的一种反弹。当青少年们认同专制又具有攻击性的父母时，

那些被牺牲的犹太人代表了他们曾经被迫害的内在部分。德国的举国疯狂行为是极权家庭生活的合理化结果，在这种家庭里，父母单方面或双方面皆美其名曰教育子女，实则任意鞭打、责骂、处罚、取笑、操纵、虐待或者忽视他们的孩子。

希特勒的家庭是极权政体的原型。他的成长过程和其他德国人相似，甚或更为严厉。由于家庭的相似性，希特勒因而得以操纵德国的群众。

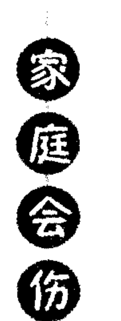
艾丽斯·米勒曾说，一个人如果学会有效的操纵技术和利用大众成长于其中的社会系统，便可以完全控制大众。

难以察觉的“乖顺”

我热切呼吁人们注意，有一些非常不易察觉的规则促成毒性教条的产生。这些规则潜藏在家庭里，并非规则本身阴险难觅，而是因为这些规则潜藏在人类成长过程所必须具有的律法当中。服从及秩序是所有家庭及社会系统所必须具备的，而律法在保护人类的安全上也是不可或缺的要素，学习做一个合作、善良、不自私及温顺的人，也是非常有价值的事，这些规则潜藏其中，所以不易被发现。

然而，缺乏批判性的分辨能力，以及丧失内在自由的服从，正是导致黑色纳粹主义以及其他人类惨被操纵的可悲事件的主因。这种服从是盲目的，它隔绝了人类的敏感性和大自然的法则。

同样地，不能自主的整洁秩序，导致强迫性的不自由；缺乏



活力和情感的法律以及理性主义，只会造成机械性的冷漠和残酷的控制。倘若体恤、温顺和不自私，缺乏内在的自由、独立及判断力，那么就只会制造一些应声虫和马屁精，这些人可以轻易地被任何一个权威人物所控制。

心灵被扼杀是今日世界最基本的问题，也是家庭的危机。我们一步一步地否定孩子的感受，特别是有关愤怒及性的感觉。一个人一旦失去了与感觉的接触，也就丧失了跟身体的联系。此外，我们也常控制孩子的思想及欲望，如果一个人的感觉、身体、欲望及思想都被控制，也就意味着他失去了自我。失去自我的人，他的心灵也被扼杀了。

人类最大的悲剧是“活着却不知道自己是谁”。我们的世界正被这种悲剧所释放的愤怒气息所控制，这种愤怒可能投射到陌生人身上，也可能发泄在自己身上，或是转换成一种羞愧的上瘾行为，或是借由暴力和犯罪，在社会上施展出来。

我们视为理所当然的一些规则，其实是病态的，因此，也导出病态的家庭。所以，找出自己家中特有的问题，是每个人的重要功课。一旦我们能够知道事情的来龙去脉，便能做出一些补救措施。亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau）曾说：“如果我们在绝望的生活中沉默不语，那么大多数的人类永远无法知道，到底他们的问题从何而来。”

本章摘要

——世界上大约有 3/4 的人受到强迫行为的严重影响，而这

些上瘾行为的基础，建立在家庭学习上。

——毒性教条鼓吹孩子是父母的财产、支持体罚、否定民主式的亲子关系、赞成权力分配的不平等。

——毒性教条的规则之一是不能批评父母和家庭。因此，孩子为了生存，必须美化他们的父母，而这些孩子长大以后，就成为不成熟的成年人。

——不成熟的小大人心中住着一个灵魂被扼杀的孩子；真我已被破坏，假我制造成功，他相信自己是个糟糕的人。

——“社会体系”是具有成员、法规及结构性互动过程的整体。社会能创造一些大家共识的事实，而存于人们的潜意识里。家庭就是一个整体大于部分的系统，家中的规则如果不能质疑、不可更改，家则成为封闭系统，其封闭性可延续至世世代代。



第二章

家庭是一个系统

我们的自我形象和家庭形象

紧密相依。

——纳森·阿克曼（*Nathan W Askerman*）

20世纪50年代，有些在精神病医院任职的工作者在研究中发现，忧郁症、妄想症、精神分裂以及精神官能症的病患，跟他们的家庭有许多关联。美国威斯康星州路德医院的克利斯·密得弗（Christian Midelfort）在研究中指出，精神病是在家庭中发展出来的，而症状常常出现在某一位家庭成员身上。

几乎是同时，英国的约翰·豪威尔（John Howells）在对家庭进行长期研究后，也得出以下结论："对家庭精神医学来说，家庭不只是造成问题人物的背景，家庭本身即为病患，家庭成员的不正常乃是家庭病态的一个表面特征。"

玛格丽特·辛格（Margaret Singer）等人，在马里兰州的国立心理卫生中心（National Institute of Mental Health）的工作更使这类研究达到高峰。他们皆认为精神分裂症不只是由某些人格特质，更是由某些社会化过程的形态所引起的。李门·伟恩（Lyman Wynne）开始由家庭系统的观点了解精神分裂症。他大胆地指出，把精神分裂视为个人独立事件是过度简化问题。他说："所有的家庭成员，包括父母与子女，皆陷在一个互相打击和援助的悲剧过程中，难以超越。"

贝特森（Gregory Bateson）于1951年开始研究人际互动与精神分裂症的关系。他所指的人际互动是一种偏差得让人受不了的沟通方式。例如，父母"命令"孩子表现"自然"，或告诉他们"有责任"要"真心"爱父母，这种沟通方式称为"双重束缚的沟通"（double binding），即命令人做一件根本就无法执行的事，这种沟通会导致行为偏差。

维琴尼亚·萨提尔（Virginia Satir）曾协助贝特森发展一套基

于错误及矛盾的沟通方式，而导致心理疾病的理论。萨提尔后来更进一步研究家庭系统病理理论，继而又有其他专家也探讨情绪问题与家庭的关系。伯文（Murray Bowen）以及布罗迪（Warren Brodey）更进一步专注于上述关系在家中相传的现象。伯文在多种情况下，确定祖父在家庭中的重要地位，他也认为："家庭中，最依恋父母的孩子，往往最容易受到父母不成熟个性的影响；这个孩子日后嫁或娶了一个成熟度跟他（或她）相等的配偶时，下一代也会有一个孩子有高度的不成熟倾向，那个孩子也可能就是另一个具有心理症状者。"

基本上，贝特森认为产生心理或情绪疾病的主要情形是：夫妻两人各自带着跟父母未解决的冲突结婚，当婚姻中的亲密关系越发紧密时，过去的冲突也越严重地困扰自己。于是这对夫妇便试图借着情绪上的离婚——一种明显的情绪疏离——来解决冲突。通常婚姻中的双方都不愿意彼此意见出现分歧，因而建立一种虚假的亲密，他们的婚姻外表看来十分美好，然而在表面之下却暗藏许多挣扎、痛苦和孤独。

当孩子出生进入家庭系统，成为家庭体系三角关系中的一角后，孩子也成为父母关系的焦点，且无脱离的可能。孩子日后如果产生情绪困扰并需要治疗，成为大家所认定的病人（identified patient），事实上这个病人只是问题婚姻的表面特征，而病人所谓的情绪问题，只有从他和家庭情绪体系的关系中才能了解。这是整个家庭的一种情绪传染病，所谓的"病人"只是一个生病的家庭系统中的带症者。

一些优秀而富有创意的家庭治疗者，把上述理论用于实务工

作中，并产生意外的良好结果。这些治疗者包括米纽庆（Salvadore Minuchin）、华特克（Carl A. Whittaker）、海利（Jay Haley）、萨提尔等等。

家庭系统思想是建立在人类和社会纠结不清的关系之上的，个人最初的自我概念来自母亲对他的感觉和期望。正确地说，一个人的自我形成，始于母亲的子宫之中。

生命的形成

现今的研究资料证明，六个月以后的胎儿即开始具有丰富的情绪生活。汤马士·凡尼（Thomas Verny）博士在其所著的《准父母胎教经典》（*The Secret Life of the Unborn Child*）一书中，曾做了下列有关胎儿生活的摘要：

1. 胎儿可以听、体验、品尝，胎儿在子宫中已经开始原始的学习和感觉。

2. 胎儿在子宫中所感觉和认知的事物逐渐形成他（或她）对自己的态度及期望，这些期望的来源得自母亲的信息。

3. 重要的是母亲的态度。母亲长期性的焦虑和犹疑，会在胎儿的人格上留下深深的刻痕。同样地，母亲的快乐、兴奋以及期待，也有助于孩子情绪的健康发展。

4. 父亲的态度也有重要影响。丈夫对于妻子及孩子的感觉，是决定怀孕成功最重要的因素之一。

因此，生命的开始即由父母所塑造。出生之后，自我概念更



来自父母的眼睛；我们对自己的观感完全与抚育我们的人观点一致——在年幼时抚育者对我的感觉即是日后我对自己的观感。如果父母心中充满羞愧和不正常的情绪，他们就会觉得自己欠缺不足及渴望帮助。在这种情况下，他们不可能好好照顾小孩，反而需要小孩去照顾他们。

自我的世界在人际关系中塑造。开始时，婴儿只有“我们”而没有“我”的概念。“我”乃来自于“我们”，我们的自我性来自生活中的社会范畴，这是家庭的基本观念。

文生·弗利（Vincent Foley）在他的《家庭治疗概说》（*An Introduction To Family Therapy*）一书中，提到一个关于罗拉的故事。罗拉是一个女孩，表面看来，她生活在幻想当中，被诊断为精神分裂症患者，大家认定她为病人。

然而，如果我们用家庭系统理论来看罗拉，就会有不同的看法。我们会看出她和母亲及哥哥之间的互动，是维系她们家庭的关键；她不只是病态、自怜、成天等着白马王子的女孩，而且是一个维持家庭平衡的重要人物；她缓和并且牵制了母亲及哥哥之间的冲突。当母亲和哥哥之间的紧张情绪上升时，罗拉即介入他们之间，使他们把注意力放在自己身上，因而转移冲突，也降低了爆发冲突的可能性。由此看来，罗拉的角色极为重要，她维系了家庭表面的平和。

这一个家庭系统因为罗拉的参与得以继续运作，我们不能单纯地说，罗拉的病是一件不好的事情，从某个角度来看，我们甚至可以说，她是家庭的照顾者及保护者。比较公允而正确的说法是，她的家庭生病了，而罗拉只是一个病征。这种由着眼于个人

转为着眼于人际互动的改变，不只是一种了解精神病理的新方法，也是一种全然不同的病理观点，也就是家庭系统理论。

家庭系统理论

家庭系统理论是新近发展出来的学说，虽然它在四五十年前才被接受，却有助于解释许多人类的行为。传统的心理疾病学说偏重个人内在的心理现象，家庭系统理论则着眼于家人之间的互动关系，它显示出家庭中的每个成员如何参与整体的家庭系统，也帮助我们了解：为什么同一家庭中的孩子，在发展上却有着极大的个体差异。此外，以系统理论的角度来看家庭，也帮助我们认识毒性教条代代相传的过程。

心理疾病永远不是单独的、个人的现象。家庭系统论者认为是家庭本身生病了，而有行为问题的某一成员只是家庭生病的症状而已。个人的问题意味着家庭系统的病态，而家庭系统的病态则反映出整个社会体系的病态。

心理治疗实务工作者的经验，可以印证家庭系统理论的说法。事实上，许多行为偏差孩子的父母亲，在接受一系列的治疗之后，往往发现是他们的婚姻先有问题，或许他们也能进一步了解，孩子的偏差行为是为了化解父母婚姻关系中的冲突。从某方面来看，孩子借着自己的问题行为来维系整个家庭的平和。他们宁可使自己成为问题人物，好为家庭带来一些帮助，而且他们成功地做到了。这些有偏差行为青少年的家庭，往往带着毒性教条留下的伤

痕，而且借着毒性教条中的规则管理家庭；这些父母往往来自于服膺毒性教条的上一代家庭。

系统理论起初是在生物学的领域中发展出来的，德国生物学家柏塔朗非（Ludwing Von Bertalanffy）对于系统的界定是“一群互动的分子”。他也推论出一套可以运用于任何系统的原则，即一般系统理论。

现将一般系统理论的重点简介如下。

整体论

系统理论的第一个原则是整体论，也就是相信整体大于部分的总和，这表示所有的部分相加在一起并不产生整体，因为整体系统来自于各部分之间的互动，如果没有互动关系，就没有所谓的系统。

家人关系

系统的第二个重点就是关系，任何家庭系统都是由联结家人之间的关系所构成的。每两个家庭成员之间都有关系存在，如婚姻关系、亲子关系、手足关系等。研究家庭系统时，我们必须注意各成员之间不同的关联，以及他们互动的方式，那是一个非常复杂的互动网络。每个人既是整体的一部分，又是一个完整而独立的个体，具有独特的个性；同时也受到整个家庭的影响，他既

代表个人，也代表着家庭整体。

当我们长大成人以后，所有有关家的事物仍然存留在我们身上。一个人就是他的家庭具体而微的缩影；而一个家庭里，某几位家人之间的关系也反映出整个家庭的面貌。

个人的潜意识和家庭中所有成员都有关联，每个人的世界也由个人和系统中所有人的关系所塑造出来，成长过程中的家庭经验形成我们心理整个深层结构。其中包括永远无法解除的血亲关系，深深地影响着我们，这种影响大过于友谊以及家庭以外的关系。

一对事业有成的中年夫妇，他们有高度的成就动机，也在各自的专业领域里有所成就；他们头脑聪明却轻视自己的情绪，两人都称得上是工作狂的典型，然而他们的性生活严重失调，几乎有五年没有性关系，但却各自拥有秘密的性幻想。因此，他们之间缺乏亲密关系而心中十分孤寂。他们最喜欢的事情是去豪华的餐厅吃饭，每星期至少去 4 次。9 岁的独生子是他们烦恼的缘由。这个孩子功课很差，而且体重超过 50 公斤，完全没有孩子的气息，严肃、退缩、几乎没有情绪，行动像个老人，而且有强迫性的自慰。

这个孩子显然是父母的代罪羔羊，他的行为问题显示出父母的寂寞、缺乏沟通及对于性事的羞愧，而且他以差劲的课业成绩来平衡父母亲强烈的成就欲望。他的父母爱吃，他则严重超重。

家庭系统有封闭式及开放式两种。封闭式的家庭系统里，所有的关系结构以及沟通都是僵化而固定的，运作过程缺乏变化，不管是处理金钱、性、教养或是亲属的问题，所用的模式完全没

有变化。而开放的家庭系统具有高度的弹性和创意，允许改变，也与家庭以外的许多信息互通。

家庭系统跟所有的系统一样，都通过一个回馈的过程互相沟通，即所谓的回馈圈。例如，王家的父亲是个酗酒的人，每次酒醉次日无法上班时，母亲就会打电话到公司帮他请病假，孩子们都学会了不多问而假装相信爸爸真的病了。事实上，在大家都努力挽救父亲的工作及维持家庭经济稳定的同时，也等于在助长父亲维持酗酒行为，父亲不需为他的行为承担任何后果。他也许会因为后悔而停止喝酒一阵子，但是很快又会继续醉酒，于是前述家人保护父亲的行为再度上演。这是一个封闭式的家庭。

在封闭家庭系统中，回馈圈是负向的，所谓负向回馈就是使系统固定、不改变。有人称这种状况是动态的均衡状态，也就是说家人在一种互动的状况里维持不变动的局势，看似想要引发改变，却一直维持现状。回馈由掌管家庭系统的家庭规则所维系，这些家规可能是公开的，也可能是隐藏的。公开的家规如小孩“只可听不可说”、“有耳无嘴”，隐含的家规如“父亲可以狂暴不讲理，而女人应该是被控制和讨好的”。所谓隐藏的规则不需要明文规定或是化成言语说出来，但是家人都共同依循、心照不宣，这些隐含的家规也是一种负向回馈。毒性教条则兼有公开及隐含实施两种方式，毒性教条产生羞愧感，而这些自贬的人往往也和同样程度自卑的人相互吸引而结婚。这些人将父母及其规则都理想化了，因此，他们也会用同样的教养方式再去教养下一代，他们的孩子也会同样的自卑、羞愧，因此这样的循环可能会维持多代而不改变。

新的信念

正向回馈可以打破系统当中固定的现象，它持有一些新的信念，也主张用创新的思想和行为来打击旧有的陋规。正向回馈向毒性教条的假设提出挑战，它引发家庭的改变，而不再墨守成规。

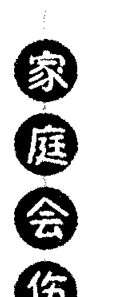
改变家庭系统运作的最佳方法，并不是使某一个家人凸显出来，贴上病态的标签，而是要观察所有成员彼此间如何给予回馈，以便了解整个系统的运作，从而采取一些新的修正和改变。开放式的家庭系统会准许正向的回馈。

封闭系统像一个不锈钢制的动态艺术品，一旦触动之后，它就以固定的敲动或转动方式周而复始地运行，到了最后依然停在原来的位置上。开放系统则允许系统中有新的可能性和新的动态运作方式。

家庭规则

家庭系统功能不良，并非因为家中的成员不好，而是彼此之间信息的传达方式不良，或是他们用了不妥当的行为、规则及出现不妥当的回馈。我们的社会系统失败也是如此——了解这一点是很重要的——我们的父母和上一代的人并非传送毒性教条的坏人，真正有害的不是他们，而是那些毒性教条。

家庭通常要制定许多管理的规则，包括经济的、家事分工的、



节日庆祝方式的以及教育的、情感的、性的、身体的（包括生病和健康），还有教养的规则，这些规则都各自有其在态度行为、沟通等不同层面的定义。

例如，做家事的规则可能具有：

1. 态度上：家庭必须整齐清洁。

2. 行为上：盘子每次用过，都要清洗干净。

3. 沟通上：如果孩子没有把盘子清洗干净，就会挨骂。

夫妻双方各自从自己成长的家庭里带来不同的规则，而在婚姻中双方如何妥协，达成共同的协议，是婚姻的重要课题。

所有的家庭都有规则，所有的系统也自有其组成分子。在家庭系统中，主要的组成分子，包括母亲跟自己的关系、父亲跟自己的关系及他们之间互相来往的关系。这些关系的状况，主宰了整个家庭。只有父母之间的婚姻运作正常，孩子才有机会健康成长；如果婚姻关系不良，家中的成员都会被迫做出一些不良的适应，而伤害了自己。

满足家庭的需求

家庭跟所有的社会系统一样，都有基本的需求，家庭的需求包括：价值感、安全感、成就感、亲密感、对于挑战和刺激的需求以及精神上的寄托。家庭需要一对彼此关系良好的父母，并且他们自己也要有相当的安全感，才能安心抚养孩子。

假设妈妈有虑病症的倾向，整天幻想自己有病，并且长年卧

病在床以逃避责任，那么由于母亲拒绝扮演她的角色，因此婚姻在亲密关系上出现真空状态。然而，家庭需要有完整的婚姻，家中必须有人扮演跟父亲平等的角色来维持婚姻关系，于是其中一个女儿可能会成为妈妈的代理人。当爸爸忙于工作时，也许另一个孩子会担负起照顾家庭及更幼小孩子的责任。这样的孩子会变成一个超级负责人以及未成年的小父母。在家庭系统里，也可能有另一人会扮演可爱滑稽的角色取悦大家，这样的孩子是减少父母摩擦的开心果。说不定还有另一个孩子会在家中扮演“圣人”和“英雄”角色，在班上永远成绩第一、赢得荣耀、当选班长，这样的孩子为家庭提供荣耀和面子；也可能有另外一个孩子产生反社会的行为，并且借着这些行为，来表达父亲隐藏在内心的对母亲的愤怒，这个孩子也许会吸毒、惹麻烦、不学习，他的问题可能会转移父母之间的冲突，甚至会使父母因为担心他而彼此亲密起来，这样的孩子，便是家庭中的代罪羔羊。“代罪羔羊”通常是家庭问题的承担者，而家庭也往往因为这个孩子的问题行为去寻求治疗，使家庭有机会面对真正的问题，我们可以说他为家庭提供了正面的贡献和服务。

上述角色都是僵硬而没有弹性的，孩子这么做，是出于家庭因素而非个人选择。人有填满处于真空状态事物的倾向，因此，孩子会自动满足系统表面及隐含空缺之需要。

家庭中的每个人都受到父母关系的影响。当家庭关系面临危机时，个人会扮演多种角色以适应压力，而失去真正的自我。当这些角色变得日益刻板，家庭系统便进入封闭的状态。一旦这种固定现象发生，家庭就很难再改变；成员越是努力扮演好角色帮

助家庭，家庭的不良状况就越持久不变。

在健康的家庭中，人们扮演健康的角色，父母的角色主要是提供时间、关注和指引、做孩子的示范。他们示范：

- 如何扮演男人或女人的角色。
- 如何扮演先生或太太的角色。
- 如何扮演父亲或母亲的角色。
- 如何培养亲密关系。
- 如何做个正常有用的人。
- 如何与他人保持适当界限而不做逾越角色的事。

作为学习者，孩子特别需要父母的指引。他们充满了好奇心，运用自己的能量去学习、爱、感觉、选择和发挥想象力，他们必须学习有效及有创意地满足自己的需要。

在健康的家庭中，角色是灵活且可以转变的，其转变是温和的；角色互换及互动健康而有弹性。例如，这个月父亲可能是代罪羔羊，下个月母亲是，再下个月孩子是，于是家中的焦虑不会只由一个人吸收及承担。

不同排行的孩子的特征

密苏里大学的杰洛米·巴哈（Jerome Bach）博士提出一套理论，说明家庭中不同排行的孩子如何参与家庭系统及满足家庭的需要。这个理论并非针对不良系统，而是针对任何系统而设的。

根据“巴哈模型”（Bach Model），每个社会系统皆有四个基

本需求：

1. 生产的需求。

2. 平衡家庭情绪的需求。

3. 人际关系的需求。

4. 统一的需求。

当孩子出生后会依排行顺序，一一满足家庭系统的这些需求。



第一个孩子

通常，第一个孩子身上担负着家庭中有意识而明显的期望。由于系统的“生产需求”，第一个孩子比别的孩子更被期望要有好的成就表现。长子女会承继家庭的主要价值观并且比较认同父亲（生产管理人）。第一个孩子将会和父亲持相同或极端相反的价值观及抉择。

第一个孩子的行为模式是：

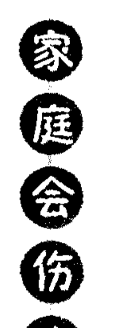
1. 他们较倾向于他人取向并具有社会意识，最能意识到社会规范和自我形象。

2. 他们擅长清晰明确的事物，要求知道细节且较注意事情的表面而非内在含意。

3. 由于父母的高期望及高压力，第一个孩子较难发展出高度自尊。

第二个孩子

第二个孩子便和“平衡家庭情绪的需求”有关，他们会响应家庭系统中隐藏及潜意识中的规则。通常和母亲较亲，抉择和价值观也和母亲有关。



第二个孩子的行为模式主要如下：

1. 常会表现他人及自己潜意识里的期待和需求，通常是母亲的需求或欲望的延伸。男孩常会变成母亲希望嫁的男人类型，女孩则有可能会因为母亲潜意识里的希望，而纵容自己显得行为放荡。

2. 第二个孩子因为承担家庭的情绪问题，而难以整合自己的感情和理智，即他们可能直觉地感受到家中有些不对劲，但不知道究竟是什么不对劲，也不知其原因。他们可以很快地领悟到其他人都不知道的一些事情，但却无法清楚表达自己的感觉。因此，第二个孩子看起来常是天真和迷惑的，有时他们也在这种迷惑中觉得自己快疯了。

第三个孩子

第三个孩子常担任满足系统中“人际关系需求”的任务，所认同的是父母的婚姻关系。在前面提到的那对有高成就的专业夫妇，他们的儿子是独生子。独生子通常会承担家庭的一切问题及需求，如果父母的婚姻关系良好，则对独生子是好的；倘若处在不良婚姻中，独生子会承担所有潜藏的问题。从那个 9 岁的当事人身上，可以读出他父母婚姻里的一切不正常。例如，他过度肥胖，显示父母唯一的共同兴趣——吃；他有自慰的秘密，而他父母各自拥有性幻想；他寂寞且不显露感情，而父母也是寂寞并且不在婚姻关系中表达感觉；很难与他沟通，而他的父母在婚姻中也几乎完全不沟通。

第三个孩子是婚姻紧张关系的最佳缓冲者，因此他们很难建

立独立的人格。

第三个孩子的行为模式通常为：

1. 他关注的焦点是家庭中的人际关系。

2. 看来不介入冲突，但事实上非常投入。

3. 常觉得左右为难，难以选择。

第四个孩子

第四个孩子负责满足家庭中“统一的需求”。他会捕捉和收集家中未获解决的紧张和冲突，包括人际关系间的紧张。他像雷达一样侦察和指认家庭中的一切活动及互动。

从行为形态的观点来看，第四个孩子经常想帮忙解决家庭问题但又觉得无力无助，因此常会借着扮小丑来转移和减轻家庭的冲突。他们看起来总是一副被宠坏和幼稚的模样，他们也可能借着分裂自己和当代罪羔羊来保护家庭。

上述巴哈模型仍属理论阶段，因此不宜死板地引用它来分析家庭。但它对于指出某些在系统中培养出来，而非天生具有的人格倾向很有帮助。

第四个以后的孩子又会重复上述顺序，即第五个孩子的行为类似第一个孩子，而第六个孩子类似第二个孩子等。

每个家庭都属于一个更大的次文化系统，每个次文化都有自己的原则、规律以及构成分子。次文化是主文化或国家社会的一员，因此，每个次文化及主文化都会影响规则的形成及执行方式。



家庭催眠状态

另一个了解家庭系统的方式是，想象一群同时处于恍惚、催眠状态的人。事实上，恍惚状态在生活中经常自然地发生，许多人一天中就有数次，例如，做白日梦，深深地沉入对未来的幻想，想象过去或沉醉在电视、电影及书中。

人在恍惚当中，有更为整体性的意识专注。天真的小孩，由于对人有高度信赖感以及和父母的紧密联结，因而最容易进入恍惚的催眠状态。

这种催眠的状态也在家庭里以循环回馈的方式运作；家庭的催眠状态在亲子互动及婚姻当中创造，父亲的行为影响母亲，而母亲的反应又会反过来影响父亲。

例如，有一个太太一直唠叨先生不爱说话，如果问先生为什么那么沉默，先生会说那是因为太太过于唠叨。因此，沉默和唠叨产生了一个循环，他们的子女从小便在这样不自觉的互动状态下长大。

我们在情绪上的学习，往往是在这种催眠的状态下发生的，家庭规定我们可以拥有及表达什么感受，我们在父母的言传身教中学习，我称之为家庭的符咒，那是一种老祖宗的情绪语言遗产。我们的生命开始于家庭的符咒魔力当中，我们对于亲情的美好幻想也是这个魔力的一部分。说不定我们至今还处于早期经验的催眠后续状态里而不自觉。

亲子间的联结在催眠状态的形成中扮演了极其重要的角色，

孩子和父母之间的联结形成强而有力的信赖关系；信赖关系能使我们进入他人的世界，从他人的角度来看事情，也接受他人的想法。透过亲子间的联结，子女被拉进父母创造出来的催眠状态中。

在一个功能不良的家庭系统里，这种不良的亲子关系会导致严重的伤害性后果。一个在身体、性或是情绪方面遭受虐待的孩子，会和这种虐待的经历产生一种创伤性的关系。他会把虐待视为正常，因为这是他唯一知道父母对待子女的方式。为了保护自己，孩子会认同虐待他的父母。一旦如此，孩子便接受也吸收了父母所有的观念和感觉。

小吉就是这样的一个例子，她的父亲凶暴又爱骂人，常常当着小吉男朋友的面羞辱女儿，而且常常指责她行为不检点，早晚有一天会被男人强暴……小吉对父亲恨之入骨，却把巨大的愤恨压抑在心中。

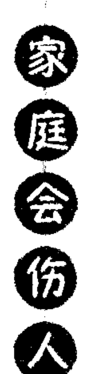
后来小吉嫁给了一个很老实的男人，她模仿父亲辱骂她的方式，经常当着父亲的面诽谤及羞辱她的丈夫，借以发泄她对父亲的愤怒，几年之后，她的一个女儿果真被四度强暴。

类似的结果往往出现在被毒性教条伤害过的孩子身上，他们会认同虐待他们的父母，也把那套方法同样使用在自己的孩子身上。

创伤性的联结关系解释了病态行为何以会代代相传的事实，这也是孩子们自我防卫及为了生存而采取的适应途径。

家庭催眠状态之循环作用

家庭系统的运作并非偶然形成，而是按照固定的循环方式进



行的，因此，在任何家庭里，每个人对于家中的问题都有责任，任何一个人都不应该独自受到指责。

这种组织性的观点避免给某些家庭成员贴上不良的标签，如“病态”、“怪胎”、“害群之马”等。我们把问题当成整个家庭的失衡，原因来自于不健康的规则或某些信念，因此再也不会一味地指责某个代罪羔羊。当家中有人心理失调时，有问题的是整个家庭而不是个人，虽然只有那一个人表现出不正常的行为。

所谓的催眠状态，也可以用来看待整个家庭系统。在开放的家庭系统里，有良好的婚姻和健康的环境，家人可以灵活选择，催眠状态虽存在却不固定，而且可以随时更改。然而，在一个封闭式的家庭系统里，催眠状态变得僵化而刻板，来自不健全家庭的人通常会持续扮演某种刻板的角色，甚至把家庭中的不健康因子带进未来的生活。

家庭中纳入了教养方式的文化，这些文化是人创造的，并形成一致化的事实，即大家都视为理所当然的意思。家庭也就根据这些理所当然的育儿规则形成毒性教条。

系统理论说明毒性教条代代相传的道理，只有当我们了解自己的家庭系统时，才能重新发现一些不妥当的教条如何限制我们，而走出僵化的人生脚本。只有当我们了解自己的家庭历史时，才能找回真正的自我。

第三章

健全家庭之素描

我是我，是因为我生来如此，

而你是你，是因为你生来如此。

如果我因为你，才成为我，

你因为我，才成为你，

那么，

我不是我，你也不是你。

——门德尔·拉比（*Rabbi Mendel*）

如果你是一个热衷于探索自己的人，正在追求丰富的自我觉察，你不妨把注意力放在你出生、成长的家庭中。如果你的家庭具有健全的功能，那便是你自由、力量和情绪支持的来源。家会给你一个永恒的归属感，让你活出最热情和有力的人生经验。

当我们在探讨何谓健全家庭时，你当然也不会忘了考虑目前你居处其中的、自己创造的小家庭功能如何。

健全的家庭意味着它的每一个部分都能发挥功能，好像一辆车，纵使车身有一些铁锈，但只要各部分能够很好地搭配，仍能顺畅行驶，就具有良好的功能了。

健全的家庭里，家人各自心理健康且家人之间关系良好，每个家庭成员都能精诚合作，同时又能保持独立自主，既能满足集体需求又不疏忽个体的需求。功能良好的家庭是培养成熟人格的园地，换言之，家是一个提供给人成长的场所：

1. 家庭不仅提供生存所需，也提供生长空间。

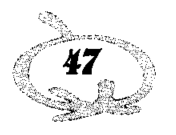
2. 它能满足成员的心理需求，包括自主和依赖之间的平衡，也能提供社会化训练以及性别角色的认同。

3. 它让每一个家庭成员——包括父母——都有成长和发展的机会。

4. 它是建立自尊的地方。

5. 它是个人社会化的主要单位，同时也是社会持久发展的关键。

如果家庭是培养成熟人格的地方，那么怎样才算是成熟的人呢？成熟的要素是什么？








何谓成熟

成熟的人能区分且接受自己和他人是不同的个体，能建立清楚的自我界限（self-boundary），有良好的自我概念，也能够和自己的家庭系统建立良好而有意义的关系，但是又不会过度融入家人的生活里而迷失自己。这表示他可以自由运用情绪，不会满腹怨愤，也不会爱某个人太深切，可以在恰当的时候选择不带罪恶感的离开。

例如，在某一个重要的节庆，家人照例要全体团聚，但是某个孩子决定要跟自己新组的小家庭单独庆祝，或者打算跟一群朋友共度。在良好的健全的家庭中，他的父母及兄弟姊妹知道他不回家过节时，虽然心中仍会觉得遗憾，但是也会祝福他在小家庭中过得愉快，更会为他拥有许多朋友而高兴。然而，若是在一个不健全的家庭里，同样的事情却可能引来一场风波，父母可能会用种种方式引发他的罪恶感。如果他真的跟别人共度佳节，他的心里会觉得愧疚不安，说不定他改变主意回家过节了，但是又会心有不甘、满怀怨恨。这是不健全家庭里常见的典型。

每个人都需要经历自我分化（self-differentiation）的过程。分化后的个别性和不分化的依附性，其实是一条线的两个端点，我们位于这两个端点当中的某一点上。个别性代表着我们拥有自我，拥有自我的意思是我们确知自己有价值，而且也有一些重要的他人肯定我们有价值。人无法全凭自己而有自我价值感，至少需要

一个重要的人肯定才行。拥有自我使我们勇于独特而与众不同，然而自我又必须落实在社会范畴——人际关系当中。

个人的自我统合（self-identity）结合了自我实现以及归属依附的需求，自我实现常植根于归属感之上。事实上，寻求独立以及依附他人这两种需求常常处于两极的冲突当中，但是我们不能只有其一，而必须两者兼顾。

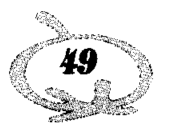
一个人要分化与个别化，其先决条件是要有一个能够满足个人需求、安全而稳定的家。健全的家庭环境使所有成员有机会满足需求。图 3-1 简要描述了人类的能量及需求的范围。

每个人都需要有自我价值、自爱、自我接纳，以及做一个独特个体的自由空间。然而，每个人也需要与他人有肌肤的接触，并有机会从他人眼中看到自己。

每个人都需要一个安全的地方，好在其中冒险成长。这种地方要能随着个人发展阶段的不同需要做弹性调节。我们需要被肯定，同时也需要挑战和刺激；最后，我们需要达到自我实现以及精神层次上的丰盛与满足。

在精神层次上，我们有付出爱和照顾他人的需要；我们需要有被需要的感觉，有追求真、善、美的需求；人类甚至要为一个比自己更超越、伟大的事物而活——通常我们称之为天。

每个人都生而具有满足上述需求的能力。求知的力量让我们得以了解自己和他人，取得和掌握生存所需的知识；爱的力量让我们爱自己、爱他人，有人说：“爱是一种为了滋养自己及促成别人的灵魂成长，而扩展自我界限的意愿。”



人类基本的需求

自我接纳：自我价值感、存在感。

安全感：生理的需要（性、食物），抚摸，温暖。

抚慰：爱、认可、归属、可信赖之对象。

认知结构：可理解的意义。

刺激：改变、挑战、好奇心、乐趣。

自我实现：创造力、与众不同、自我统整、精神上的提升。

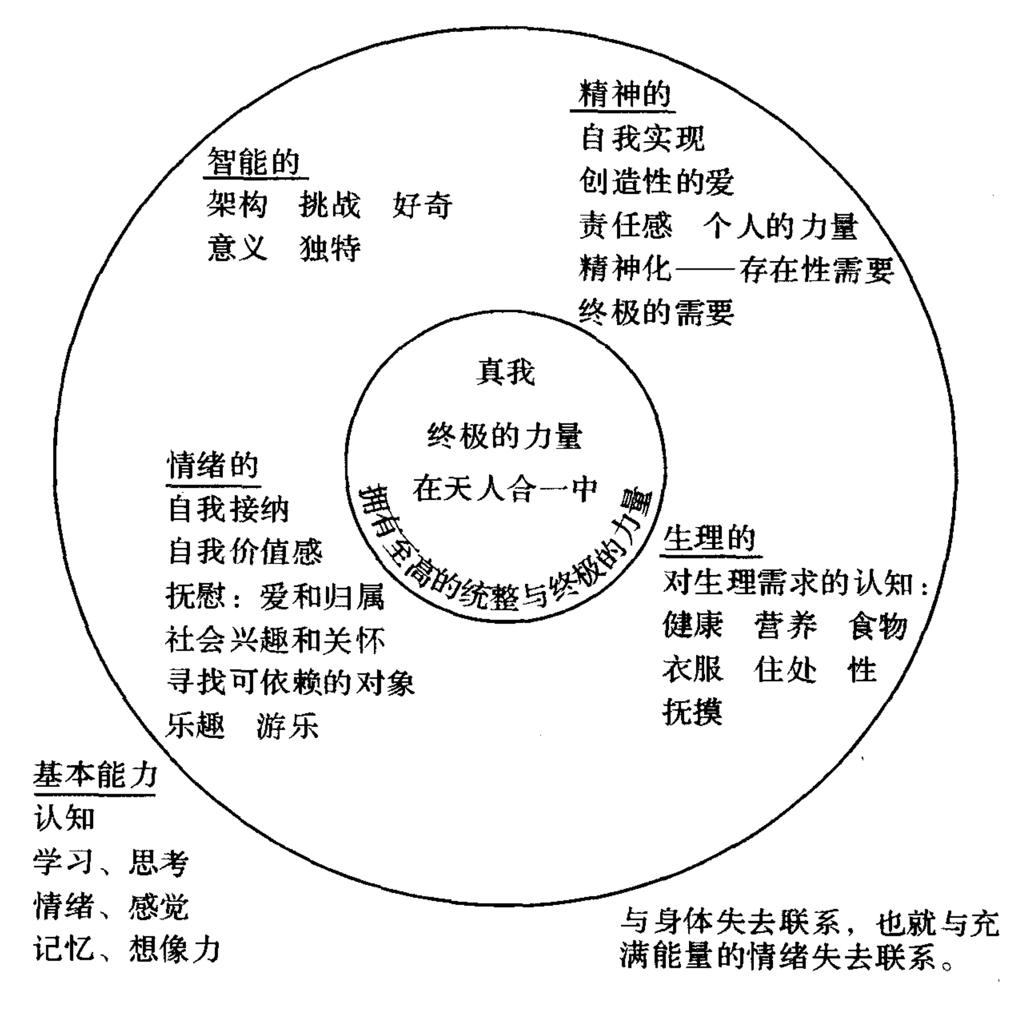


图 3－1　人类能量和需求的涵盖范围

情绪——行动之下的能量

感觉情绪的能力让我们进入自己独特而自发的世界。借由对情绪的体会，才能充分了解在需求的满足上，自己身在何处。情绪的意思是动作之下的能量，这个能量就像生气时的心跳和肌肉紧张，能够帮助我们准备好解决问题和面对遭遇威胁的情境。倘若我们没有愤怒的能量，就无法维护自己的尊严和自我价值。

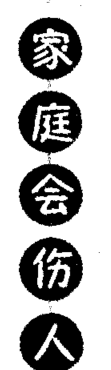
恐惧是辨别的能量，帮助我们衡量危机并且意识到危险所在，以便保护自己。

忧伤是道别及结束的能量，生命是一个不断说再见和完成生长循环的过程。

痛苦和忧伤给予我们力量结束过去。一个孩子能够对婴儿期及幼儿期说再见，才能进入学龄阶段；一个毕业生能够对学校说再见，才能真正进入社会，成为社会新鲜人。成长需要一连串的死亡和新生，痛苦是一种具有治疗性的感觉，它是我们成长的必经之路。

罪恶感是形成良知的能量。没有这个能量，人就会麻木不仁而形成反社会的偏差人格。罪恶感也让我们对事情有原则，并且使我们具有一种内在的价值系统，指引行动的方向，决定把生命投入何项目标。

羞愧是让我们认识自己限度的能量，羞愧允许我们犯错并且了解自己需要帮助，羞愧也是我们灵性的来源。



喜悦表示万事如意，即所有的需要都获得满足，个人也不断地成长，喜悦能产生新而无尽的能量。

每个人都有力量去渴望和欲求，这种能量即所谓的意志力。意志力是一种欲望的力量，能够提升而化为行动。我们的生命和所处的现实世界也取决于我们意志上的选择。

最后，我们有想象的能力，能够寻找一切新的可能性。倘若没有想象力，我们就会变成僵化、墨守成规的人。人类的想象力是创造新领域的力量，并且为世界带来革新和进步。国家艺术馆和博物馆就是人类想象力的纪念馆，没有想象力，我们就不会怀有希望。因为有希望，才使我们相信事情有新的可能性。

健全的家庭允许个人运用种种力量去求知、爱、感觉、做决定和发挥想象力，而这种种力量的运作，必须配合个人的发展阶段，即个人必须配合发展阶段，自由运用种种力量，满足自己的需求和达成愿望。

例如，一个孩子的认知能力要经过 16 年左右的漫长岁月才能发展出来。他必须先经过具体的运思期，才能具有抽象的思维及完整的逻辑推理能力。父母必须了解孩子处于哪个发展阶段，从而对孩子有合理的期望，给予他们适当的智能挑战，并且了解他们在认知上的限制。在前一章我曾提过，孩子在逻辑思考前期会有一种神奇的想法，以为父母是无限的，长大以后，才会逐渐修正内心的神奇幻想，而渐渐知道父母跟他一样真实、平凡而有限。他也会开始运用理性、逻辑以及自己的经验，来理解父母教养的方式。

所有的人都生而具有高度的自我价值感，相信自己是独特、

珍贵的，而且无意犯错，前述种种能量和需求也都与生俱来。然而，在我们幼小且充满依赖性的岁月里，那些抚育我们的人，决定了我们早期的命运。我们必须从抚育者眼中看到自己的珍贵和独特后，才能感受到自己的价值——我们的自我信念来自于他们的眼睛。

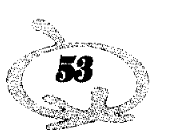
自我概念奠基于生命头三年，主要来自照顾者的反映。我们对自己的感觉是由照顾我们的人反映出来的。如果照顾孩子的人有良好的自我实现，不会受到不断扩张的自发和自由力量的威胁，而且当他们越能爱自己及接受自己所有的感觉和需求时，也就越能接受一个孩子的欲望、感觉和需要。

有高度自尊及自我接纳的父母，懂得如何照顾自己的需求，而不必利用子女来获得力量、满足和安全感。父母也有来自自身家庭的问题，因此为人父母者只有在心态上独立，脱离自己的父母，处理曾有的情结以及未了的事件，并修正毒性教条在自己身上造成的破坏性，才能带领孩子建立高度的自我价值感。

何谓功能良好的婚姻

如果家庭是一个系统，主控系统的核心就是婚姻。如果婚姻关系良好，孩子们就有机会茁壮成长。

婚姻关系建立在无条件的爱情上，它不是一种情绪化的感觉，而是一个抉择。一对恩爱的夫妇是双方出于自愿维持彼此间终生的承诺，他们选择彼此为伴，不论在何种情况下（贫贱富贵、疾



病健康、环境顺逆）都至死不渝。

功能良好的关系，基础在于两人之间的平等。同样地，良好的婚姻需要有两个真诚相连、自我实现的崇高灵魂之间的平等关系，好让夫妻在漫长的婚姻旅途中，因为拥有对方的爱，而能在精神及心灵上继续成长。

在健康的婚姻中，夫妻双方都知道必须为自己的行为和快乐负起责任，他们也知道外在事物所带来的快乐不可能是绝对而持久的。生命本来就是一个从依赖环境到仰赖自己的过程；婚姻关系需要两个成熟的大人，而成熟意味着能够脚踏实地以及独立自主。倘若两人的关系处于彼此的需求或各自拥有不完整的心灵，他们之间的关系就不可能健康而功能良好，因为健康关系的必备条件，是平等的关系以及各自负起责任。

成熟的关系如同两人合奏一首乐曲——各自演奏自己的乐器，充分表达自己独特的技巧；但两人是在演奏同一首曲子——两人都是完整独立的个体，却又充分配合相互投入。

在健康的关系里，还有一件很重要的事情，就是两个人都必须承诺遵守某些纪律。史考特·帕克（M. Scott Peck）认为下列四个原则是建立纪律的方法，它们能减轻生活中的痛苦：

1. 能够延迟满足。

2. 接受自己的责任。

3. 诚实无欺，忠于真实。

4. 节制某些需求。

爱的承诺可以激励纪律的实行，而纪律本身也是承诺的一部分。

谁是健康尽责的父母

当关系良好的夫妻决定要成为父母时，他们必须知道养育子女是生命中最需负责任的决定，他们要承诺好好地照顾孩子，也需要为孩子示范什么是自爱及自我约束。

当家庭有良好的婚姻关系作为核心及基础时，家中的孩子才会得到保障。孩子能得到在其所属年龄层里的依赖性以及尝试独特性所需的安全感，因为夫妻的关系越稳固，孩子往往越能够被允许做自己，因为父母会透过自己以及彼此之间的力量，来获得各种需要的满足，而不会利用孩子来满足自己。

家庭功能良好的父母会以言行为孩子示范成熟的行为，以及一个人的自主性。他们有高度的自我肯定，少有压抑及意识以外的未了事件。因此，孩子不需负担来自父母自身未能解决的潜意识冲突。这样的父母示范了自我完成的过程，而不需要孩子为他们完成生命中的一切。孩子因而可以充分利用智能、关爱、感觉、决定以及想象的能力去走自己的成长之路，达到自我实现。他们不会时时被父母的挫折、焦虑的投射所批判和评估，也不会成为父母按捺不住而流露出内心冲突的牺牲者。于是，这个家中的每个人，都有机会接触到自己独特的天赋。

五种自由

家庭治疗大师萨提尔女士认为人有五种天赋的自由：

1. 有自由去听和看此时此刻发生的事，而非只能听和看过去、未来或“应该”的事物。

2. 有自由去思考自己所想的，而不是应该怎么想。

3. 有自由去感觉自己真正的感受，而不是应该的感受。

4. 有自由去渴望以及选择自己想要的，而不是应该要的。

5. 有自由去幻想自己想要达成的目标，而非永远扮演安全而固定的角色。

拥有这些自由，我们能够达到完全的自我接纳和人格整合。巨大的个人力量，将从上述的五种力量中产生。当人完全自由时，所有的精力都可用来解决问题、满足需要，而不需要消耗精力于瞻前顾后，则人的功能可望充分发挥。

这五种自由相对于严苛批判及锱铢必较的完美主义。健全的家庭也有冲突和意见不合的时候，但是家庭成员们会避免对他人的价值做出批判。例如，“我心里觉得真不舒服”，这是一种感受的表达，而“你真愚蠢”、“你是个自私又疯狂的人”则是一种评价的批判。

毒性教条基于主奴般不平等的关系，父母之所以拥有权威只因为他们是父母，他们理所当然的永远正确，因此，他们的孩子应该永远听话。

在毒性教条主宰的家庭中，批评不仅是常态，几乎成了必须，因为即使是最成熟的父母也难免会陷入情绪低潮或心情混乱的情况。在“天下无不是的父母”这种教条之下，许多属于父母的情绪就会理所当然地传递给孩子，成为孩子的一种情绪了。

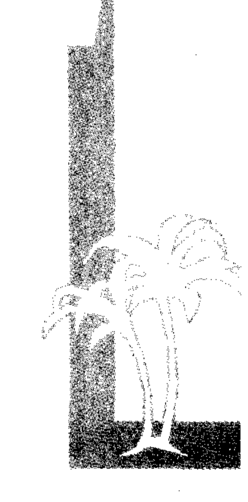
有一位母亲下班时带着工作中的挫折、愤怒和受伤的感觉回家，这个时候她不愿意对孩子说：“我需要独处一下，今天很生气，我感受到挫折，心理也受了伤。”反而在这时去看孩子们脏乱的房间，然后开始大骂：“你们很自私，永远不会替别人着想。”她让小孩为她的情绪负责，这种批评当然会伤害孩子的自尊。

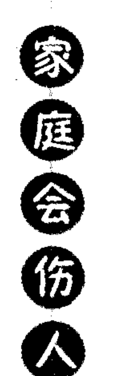
如何批评是显示家庭功能良好与否的一个指标，即成员是否具备有效沟通的能力。有些学者认为家人间良好的沟通是心理健康的基础，而不良沟通是病态的象征。

有效的沟通

良好沟通的焦点在于高度的自我觉察和对别人的敏感度，好的沟通者通常清楚自己内在的过程，也留意他人的感受。自我觉察包括认识自己的知觉，留意自己内在对事物的解释习惯，自己的投射、感觉和欲望；对他人的敏感及理解则包括感官上观察的技术，以及把对方的话加以翻译的能力。翻译的意思是把对方的语言转化为以感官为基础的数据。

所谓感官性的观察是一面听对方说话，一面与对方保持生理神经层次的接触。接触对方的线索，除了语言以外，还有面部的





表情、动作、音调、心情、姿态等。每个神经学上的线索，都是此刻对方正在经历的心理历程指标。

所谓把语言文字转变成感官的能力，包括同时倾听对方说话的内容以及内在含意，也就是所谓的积极倾听。积极倾听是一种在说话者身上寻求一致性（congruence）的倾听。一致性意味着说话的内容，以及内在心理过程相符的性质，即肢体语言是否和口头语言一致。例如，一个人以大声且有攻击性的音调说："我没有生气!"就是肢体语言和口头语言不一致。如果一个人没有生气，他的口气听起来就不该是怒气冲冲的样子。

前面提及那位下班回来责备孩子房间脏乱的母亲，也是没有察觉到自己的感觉，因为她没有表达自己当时真正的感受。这位母亲在童年时，精神上曾受过一些不妥当的对待，因而学会漠视自己的感受。在对自己的情绪和该负责的表达毫不自觉的情况下，她对情绪的反应方式只有暴怒的批评和指责。而尚未成年、想象力如天马行空的孩子，只能把母亲的大发雷霆及批评解释为"我是个坏小孩"。

沟通中的语言需要加以解释，因为人与人在对话中常有三种断章取义的现象：第一是以偏概全，第二是过度简化，第三是扭曲现象。

例如，有人说："女人是孕育下一代生命的有机体。"这是以偏概全的描述方式，它把女人某方面的特性，作为对于女人的定义，这种讲法符合了断章取义当中简短而仍然正确的原则。若在另一个例子里："女人是不可信任的人类。"这种以偏概全的说法就危险了，因为说话的人没有明确地指出是哪一位或哪一类女人

不能信任，这是以偏概全的谬误。

省略事实、过分简化也是常见的说话方式。例如，在鸡尾酒会上闲谈时，你说："我最近的工作惨兮兮！"若不详加描述，别人是可以揣测你的心情和处境的。然而，如果工作困境已经变成一个问题而向别人求助，你就必须把被简化的详情转变成感官可以接受的信息，如仔细叙述困难的内容及原因，达到表达的目的。

扭曲现象包括偏见、读心术及不正确的因果推论习惯。例如，有人说："××教徒都是魔鬼的崇拜者"或是"客家男人都有大男子主义思想"。这两个例子属于有偏见的扭曲现象。什么是不正确的因果推论呢？例如，一个人对其家人说"你令我反胃"或是"你害得我胃痛"，这就是不正确的因果推论。因为事实上，没有人会只因为自己的某些行为，而使别人恶心或胃痛。

读心术的意思是推测对方的心情而加以定论，却不去仔细澄清事实。在沟通中常见的例子有："我知道你在想什么！"或"我知道你从来没有关心过我！"等，都是来自读心术的扭曲。

上述三种谬误的沟通方式都必须加以质询、核对和澄清，才能了解彼此心中真正的感受或需要。

好的沟通要有好的自我觉察。自我觉察要求个人要有高度自我分化的界限，以及必须为自己的感受、认知和解释负责。当我们使用"我"这个字来表达自己的感受时，就是在区别自己跟他人的不同，其中也包括了我不需要为你的感受、知觉解释和欲求负责的意思。

当一个人有清楚而分化良好的自我界限时，他知道自己沟通的出发点和目的。他用具体而明确的行为仔细表达自己的希望，



例如，“我想请你明天早上 9 点钟把我的西装拿去洗衣店干洗，可以吗?”他会这样清楚地叙述，也会去查核别人是否听清楚和了解他说话的意思，而不只是笼统地说：“我的衣服脏了!”

健全家庭所需要的最后一项沟通技巧，是给予正面回馈的能力与勇气。好的回馈是利用具体的感官数据面对面地接触，包括感受对方的外表、声音等。例如，“你看起来很生气，你的嘴巴紧闭，拳头紧握，而且你已经沉默了 20 分钟”。回馈也包括以自己明确的内在反应来面对对方，例如，“当我要跟你说话时，你却拿起报纸来看，我觉得很受挫，好像被拒绝了一样”。在良好的家庭关系中，面对面的接触是必要的，它代表着愿意说出真心话、愿意面对对方以解决误会——这其实是一种爱的表示。

我们还可以从许多方面来讨论沟通，在此所要表达和证明的是，有效的沟通来自于良好的自我界限。家庭功能良好的夫妻彼此能诚实沟通，并给孩子良好的示范。

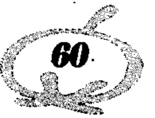
总之，功能良好的家庭，沟通是具体的，具有下列特点：

1. 高度的自我觉察及对别人的敏感。

2. 沟通是交换具体明确且由感官可以察觉的行为数据。清楚地用“我”的信息来表达“自我负责”的意愿。

3. 对于他人未察觉的行为及自己内在的感受，给予适当的回馈。

4. 愿意透露自己的感觉、欲望和认知。



功能良好的家庭规则

在一个功能良好的家庭里，家规是清楚而明显的。丈夫和妻子彼此了解各自原生家庭的沟通态度及行为模式上的差异，能够接纳这些差异而不加批判。他们知道不同并不一定不好，也不表示任何一方具有问题，双方皆会努力达成更多的协议。他们之间并非永远没有冲突，事实上，准许冲突是亲密关系及健康家庭的标记。良好的冲突也是一种沟通方式，唯有不健全的家庭，才会否认问题的存在。不健全家庭的成员们不是黏成一体，彼此同意不要有任何不同的意见，就是彼此疏离，退回自己的角落不表达意见，这样就不会发生冲突。

由于每个人都是独特的个体，夫妻又来自具有不同规则的家庭，因此冲突在所难免。例如，有的家庭习惯在大年初一早上吃汤圆，可是娶进来的媳妇，她娘家的习俗是要在大年初一早上吃元宝（就是饺子）。当然，这里绝对没有对错与好坏，可是需要来自不同家庭背景的夫妻通过沟通，协商出一套适合彼此的方式。

至于如何约束孩子的行为，家里的钱哪些该省、哪些该花，都是很容易引起火爆冲突的问题。彼此不同的观点和处理问题方法带来的家庭冲突，通常要花数年工夫才能化解。









公平的争吵

在良好的婚姻关系中，夫妻双方都想解决因差异而引发的冲突，但是他们不会长期停留在冲突当中，也不会为了怕吵架而佯装表面和谐，他们努力地了解彼此和达成协议。争吵是促成了解和协议的过程；关系良好的夫妇不怕困难和争论，并且会学着如何做公平的争吵。公平的争吵包括：

1. 自我肯定（重视自己的观点），而非攻击对方（不择手段地打败对方）。

2. 把焦点放在现在，避免重翻旧账。例如，“我做好晚餐后却一直等不到你回来，我觉得很生气；我希望我们的晚餐能够温热好吃！”而不是说：“你又是过了晚饭时间才到家，我记得去年度假的时候，你也是没有时间观念而迟到……”

3. 避免说教，尽量说出具体而实际的内容。

4. 使用“我”的信息，不要批评对方。

5. 诚实的沟通必须精确地表明己意，而非盲目的同意，呈现表面的完美和谐。

6. 不要争论细节，例如，丈夫说：“你迟到了 20 分钟！”太太说：“不，我只迟到了 13 分钟。”

7. 不要列举罪状。

8. 积极倾听。在做反应之前，先重复对方所说的，并且从对方的响应中确定你所听到的确实是对方所表达的意思。

9. 如有争论，一次只争论一件事。

10. 要有锲而不舍的精神。不要在沟通中轻易放弃，而要努力找出共同解决的办法，但是并非坚持谁是谁非。锲而不舍的精神在沟通中十分重要，除非是在沟通当中受到凌辱，否则最好能坚持下去。

一般来讲，隐含式的规则导致冲突的几率较大。例如，在性别角色方面的规则，通常很少做有意识的讨论，多半是隐含式的规则。

有位先生的事业极为成功，表面上十分支持妇女解放运动，经常在这个主题上高谈阔论，但是私底下他可能仍然认为女人只是侍候男人的，妻子必须加以严格管束。他真正的想法在婚前可能不会出现，直到婚后，甚至生了第一个孩子之后，过去家庭所带来的影响才会出现，而且直接影响到目前自己所扮演的性别角色。

当一对男女在谈恋爱时，彼此间的自我界限会暂时解体，等到结婚之后界限才再恢复。在健全的家庭里，隐藏式的规则可能被提出来做有意识的讨论，因此家庭暗流较少，孩子们不需借着偏差行为表达家庭的秘密或系统的失衡，他们也不会过度被卷入这个病态系统中。

良好的家庭规则允许家人拥有前述的五种自由，也准许弹性和自发性的存在。当家人犯错时，错误被视为成长的机会。羞辱他人，在健全的家庭里会被强烈禁止。在健全的家庭中，会有正向的规则促进家庭的快乐和欢笑，而且家里的每一份子都被视为是珍贵而独特的。



良好及有效的家规

良好的家庭规则可以摘要如下：

1. 可以提出问题讨论以及面对面地解决。

2. 准许萨提尔所说的五种自由存在，而且努力达成。家人都可以表达自己的想法、感觉、欲求和幻想。

3. 家人之间的关系是平等的，每个人都同样的有价值。

4. 家人的沟通是直接平等的，多半基于感官可以察觉的数据，也就是具体明确而且所传递的信息均可由外显行为上观察得到。

5. 家庭成员知道如何使自己的需求得到满足。

6. 家人可以展现跟其他人不同的特质。

7. 父母言行一致，他们是自我约束的管理者。

8. 家庭成员的角色具有弹性。

9. 家庭气氛自然而快乐。

10. 家人会有责任感来维持共同规则。

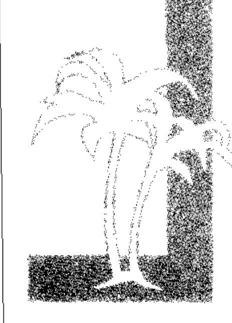
11. 侵害到其他家人的价值观时，会感到抱歉。

12. 容许犯错，而且视错误为学习的过程。

13. 家庭系统是为了个人而存在的。

14. 父母亲具有健康的羞愧之心，也能面对自己的羞愧。

健全的家庭里，有一个很奇妙的现象，那就是家人的群集性和个体性是可以共存的——“真正的自我”与“亲密的关系”乃因为个体的独立完整才能产生，而且我们也需要借着分离和距离



才能真正享有团聚的甜蜜。

空虚和心灵贫乏的人，需要借着别人才能使自己变得完整。他们会说："因为我需要你，所以我爱你。"然而，一个曾经面对孤独而独立自主的人，却知道自己有能力过得充实，他们寻觅伴侣是为了追求真爱，而不是要找一个帮助自己变得充实和完整的人。他们说的是："因为我爱你，所以我需要你。"他们的爱是给予，而非需求。

显然，上述良好的家庭规则与毒性教条是迥然不同的。

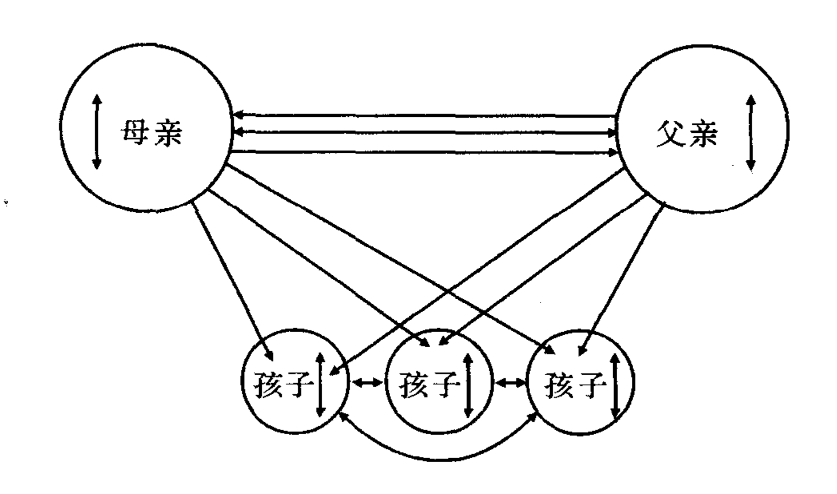
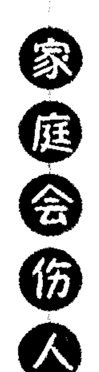


图 3－2　功能良好家庭之主要成分

1. 整体大于部分的总和。
2. 系统处于动态中，可以开放地接收反馈，也可以在压力中调适成长。
3. 家庭规则是公开及可以商讨的。
4. 在"全家凝聚"与"各自独立"这两股力量之间取得平衡。
5. 在人际压力与内在焦虑降低时，家人的个别化即会自动出现。

图 3－2 是一个正常家庭的模式。图中每个人都有一个完整的圆圈，代表他跟别人之间的界限，同时每个人也跟其他人有所接



触。圆圈内的双箭头符号表示每个人跟自己有良好的关系。

图中父母亲彼此可以接纳对方，因为他们的界限是半渗透性的，然而他们的界限也足够坚韧，可以在彼此间保持一个适度的距离，他们有能力对彼此说“不”，也了解虽然彼此信任，但并不需要为对方的生命负责。如果母亲对父亲表示愤怒，父亲不会认为是他造成母亲的愤怒；他知道母亲生气，是跟自己的反应以及生命历史有关。父亲了解，也许是自己说话的声音，使妻子做了某一种联想和解释而产生愤怒的感受，因此他们之间有一个默契：要为自己的言行负责。父亲不会因为母亲的愤怒而觉得被指责或感到压力，因为他能了解和接纳妻子的愤怒情绪。

由于他们曾经彼此承诺要斯守一生，因此父亲和母亲会彼此关切，父亲会挂念母亲的愤怒情绪，并且会想办法在他的能力范围之内小心反应。然而他们彼此心中都知道，父亲并没有真正犯错，也不需要为母亲的愤怒负全责。

家庭责任

在健全家庭中的父母所拥有的是一份自我约束的爱，他们既爱自己，又能够自律，因此他们是能将自我管理好的成人。他们用身教来教导孩子，管理孩子的方法是示范自我管理的能力。

在这样的家庭中，每个人都追求自我需求的高度满足，当然，商量和妥协是时时在进行的，彼此之间的冲突和侵犯也在所难免。然而，每个人都能负起责任去实践爱的使命——不逃避问题、公

平争论、锲而不舍地找出解决冲突的方法。

对这样的家庭来说，羞愧之心是一种神奇以及具有治疗效果的感觉。父母不会做出无耻的事情，也不会扮演全知全能的角色来发号施令，他们也有犯错和感觉羞愧的时候，但是他们不会要求自己是个完美的人，也不会带着讽刺的口气批判孩子；他们与孩子之间保持清楚而坚定的界限，以便维持家庭的平衡和领导家庭前进。

以上所描述的家庭形态是你年幼时所熟知和享有的吗？如果答案是肯定的，那么你是个十分幸运而幸福的人。然而，对绝大部分人来说，并非如此，因为我们上一代的父母多半也来自毒性教条的家庭。倘若他们知道世界上有更健全的抚养子女的方式，一定愿意让子女拥有上述健康而美满的成长环境。

下一章我们将讨论毒性教条如何破坏家庭系统。两相比较之下，我们就更加明了自己的家庭是幸福的或是被破坏的程度。在此我要邀请读者以开放的心灵阅读接下来的章节，要记住：把我们的家庭和父母理想化是自然而难免的过程，本书的重点并不是意图批判父母，因为没有父母会故意伤害他们的子女，如果他们早有觉察，大多数的父母会改变他们对待子女的作风，他们无非是重复自己曾经身受的模式而已。他们并非不好，只是没有机会学习到教导子女更好的方式。正是为了要停止这些不妥当的做法代代相传，我们才要重塑这些留在我们身体上的家庭历史。

在我们彻底了解个人成长的历史之后，才不会盲目重复它；在我们了解真正发生在自己身上以及真实面对受伤经验之后，我们才会有所改变。对于被自己否认或者没有意识到的事情，我们

是无法改变的——谁也没有办法了解自己不知道、不清楚的事情。当我们跟过去受伤的事实联结起来时，才能经历并且表达自己的伤痛。在我们释出愤怒及悲伤之后，才能不再自贬，才能了解自己的许多行为要表达的只是一些我们曾经领受的痛苦，并非自己有什么不对。深切地了解过去，能帮助我们开始一个崭新的自爱过程，我们将会惊奇地重新发现那个隐藏在内心深处独特、有价值而珍贵的自我。

第四章

不健全家庭之素描

他们在玩游戏，

却假装没有玩。

如果我告诉他们

我发现了他们的游戏，

我就破坏了规则而会受到处罚，

于是我得玩一个

假装真看见的游戏。

——兰恩（*R. D. Laing*）

婚姻是家庭系统的核心。父母各自的状况，以及两人之间的关系形成了家庭的基础。夫妻是家庭的建筑师，不健全的家庭来自不健全的婚姻，而不健全的婚姻是由两个受内心空虚所驱策的人建筑起来的。

悲哀的是，不健康的人经常会被那些跟他们一样，或者比他们更不健康的人所吸引。家庭的影响存在于每个人的心底，也决定了他日后发展人际关系及建立自己小家庭的模式。也许你不同意这种说法，也许你会说，你的婚姻形态与父母恰好相反。然而，选择与他们恰好相反的步调，也表示你仍然如同被催眠般，处于父母的影响之下——我们同时被自己的喜爱与憎恶所牵制。

家庭的不健全具有代代相传的特性，因为不健康的人通常会娶或嫁一个来自同样不健全家庭的人。这种恶性循环很难被破解，因为两个不健康的人结合，会组成一个新的问题家庭，继而形成难以摆脱、代代相传的病征。

五代家庭图探讨

让我们借家庭图进一步说明上述观念。家庭图能显示出不同代别的家庭成员之间的关联，有助于我们了解多代传递理论。在图 4－1 这个家族里有严重的偏差行为模式：第一，五代当中都有酗酒问题。第二，四代皆有遗弃子女的行为。第三，被认定的病人都与父母有跨越代别的混淆关系，也就是所谓的代理配偶。被认定的病人承继了这种行为模式，他娶为妻子的女孩，在自己的

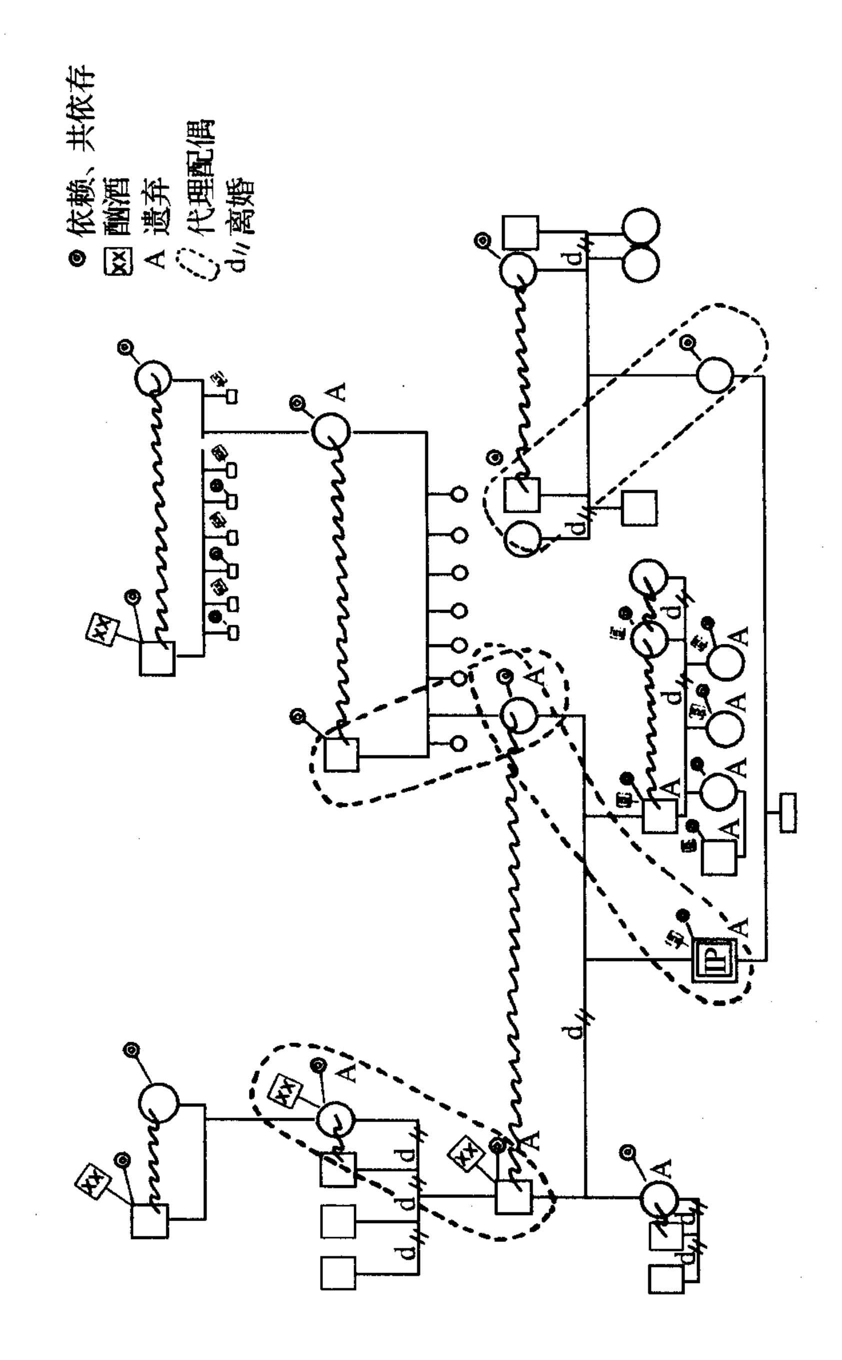


图 4-1　五代家庭图

原生家庭中也是一个代理配偶。图里的许多成员都有互相依赖、拖累的心态，都需要情绪复健的心理治疗。这幅家庭图也显示出其他临床上的问题。总之，不由自主的强迫性及上瘾行为是这个家族的通病。

我们曾经在上一章讨论什么是健全的婚姻关系。婚姻关系当中的相爱，有赖于双方的自爱。如果妻子懂得珍爱自己、有高度的自我价值感、拥有健康的心态，面对丈夫时，就不会因为觉得心灵空虚而想过分依赖。当双方都真正觉得自己是一个完整的个体时，就不会要求对方来弥补自己的空虚匮乏，而能真正地建立一份成熟的婚姻之爱。

没有完整的自我和自尊，一个人很难真正去爱别人。任何生物在不完整的状况之下，都会有一种动力去驱向完整。所以当两个不完整的人在一起时，他们的本能是要对方来弥补自己的缺憾，而没有余力去肯定对方。

一个努力趋向自我完整的人，也可以帮助别人朝向这个目标。事实上，在婚姻生活里，两个人可以帮助对方达到自我实现的境界。歌德（Johann W. Goethe）曾说："一旦接受最亲密的两人之间也存有无限的距离时，而且更爱那存于彼此之间的距离时，美妙的共同生活才能发生。婚姻要求双方守住寂寞与尊重独特。"

这也就是在上一章谈过的分化的精神，即能够区分自己和他人之间的差异。两个分化良好的人在彼此之间会有下列觉察：

1. 自己的感觉和思想跟别人不尽相同。
2. 自己在身体、情绪以及智能上跟伴侣是不相同的。
3. 自己是唯一能为自己的快乐负责任的人。



高度分化的人才是真正自主和独立的。这并不意味着不需要别人的爱和关怀，而是渴望爱和被爱的同时，并没有忘记自己也有独立生存的能力。他们都知道要为自己的认知、感觉、观念及幻想负责，也知道要为自己的生命以及快乐负责，因为别人不会比自己更能带来快乐。分化良好的伴侣各自有能力化解自己在爱的关系中幻想不实的部分，因此，他们能真实而成熟地彼此相爱。

一个简单的算术

我们常常说配偶是自己的“另一半”，这种说法正暴露出错误的婚姻观念。僵化的性别角色认为两个“半人”的结合，可以创造出一个完整的人，就好像以为二分之一的平方等于一。其实二分之一的平方是四分之一，比原来的二分之一还要小。

因此，两个期待借由婚姻使自己完整的人，结果会比婚前更不完整。这或许可以说明众多怨偶的由来及离婚率逐渐上升的原因。

两个“半人”的结合是“陷入情网”，而非健全的关系。在情网中没有人能够自由脱离；两个人都上当了，误以为对方能使自己完整。其实随着时光流逝，在婚姻生活中往往孤独日增，惧怕不减，双方越陷越深。在婚姻咨询中这样的例子很多。这样的夫妇，事实上没有能力分离，因为他们在情绪上彼此依赖，双方绑在一起，活在不真实的幻想中梦想着快乐。这种情况仿佛两人共乘一艘独木舟——当一个人移动时，另一个人也被迫移动，毫无

选择的余地。

在健康的关系里，双方相互渴望，却不是因为不满足的需要而结合。因此，双方各自致力于自身的完整，并且愿意一起成长。就像歌德所说的，彼此皆提供给对方一个稳定的空间（独自）去完成，并且放弃控制、批判、埋怨以及吹毛求疵。在这样一个没有批判的空间里，个人可以尽情发挥他的五项自由。

有了这样的自由（其实也就是拥有了无条件的被爱），个人也因此能无条件地接纳自我。自我接纳乃是导向完整人格的大道，当一个人无法接触他真正的感觉、需求及想法时，他就跟自己分裂了。那些所谓的“应该”、“必须”、“绝不能”等，都是导致个人跟自己分裂及疏离的内在枷锁。

人常常在心里跟自己交谈，由内在自我的交谈中所引发的交战，造成不断的冲突及内心的挣扎。这使我们的存在产生困难，陷入不确定的状态，什么事情都要在心中先斟酌一番，“我应该”或者“我不应该”，像破唱片一样在心中重复播放，自我因而迷失在内在的对话中，跟真我越离越远，这会消耗我们的精力，降低我们的功能。

不健康的家庭设定了无数个“应该”、“必须”来限制孩子。毒性教条不时在家中监视审查着我们，因此我们耳边经常响起这样的声音：“你不应该这样感觉!”“为什么你要那样想呢?”或是“你怎么那么笨!”“你只是在空想罢了”等等。在这样的环境中，人本性中的一些特质不断地被否定。一旦我们否定了自己的愤怒，就不再感觉到生气，愤怒就脱离了身体，被自我防卫压抑而变得麻木。同样的情形也可能发生在恐惧、伤心、性欲和想象力上，



于是我们失落了自己的感觉，变得迟钝甚或麻木不仁。

当人带着内在的欠缺和不完整的感觉步入婚姻时，他们的关系正朝麻烦走去。在热恋期间，男孩和女孩都非常愿意付出，因为他们幻想终有一天会得到对方，而使自己变得完整。这种借给予来获取的行为是婚姻的大忌，也是爱的假象，然而当事者仍然幻想会因对方而达到自我实现。

求爱是一种充满迷惑与虚妄的行为。强烈的情感是坠入爱河的特征，所以恋爱的人是没有理智的。失去理智的状况让人回到母子共生的时刻，如果个人未分化成功，没有区分自己与他人差异的能力，就会把早期被剥夺的情绪需求，期望在恋爱中得到满足。因此为了享有和对方的“一体感”，个人会选择放弃自我的界限。

在权力斗争中力求完整

结婚之后，婚前暂时失去的自我界限又回复原状，于是展开一场两个家族之间的权力斗争。由于夫妇两人深知且熟悉自己原生家庭的态度、行为以及情感的规则，所以觉得生活在熟悉的行为规则中最舒服、最对劲。双方受原生家庭的影响自然会在新的婚姻关系中争取出头，于是恋爱期间彼此“选择性的知觉”消失了，双方真正的差异表露无遗，此时，唯有坐下来好好交谈磋商才能解决冲突。

然而，接受别人与自己不同的能力是基于个人的独立程度，

两个够独立的人才能悦纳异己。

在权力斗争日益恶化的同时，双方逐渐对“借对方来使自己完整”的期望感到失望。因此，不论在意识或潜意识里，开始都认为孩子才能帮助他们达到这个目的。父母的这种想法就是产生问题儿童的开端。

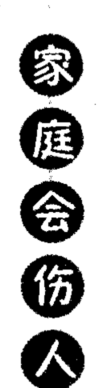
在父母皆自我疏离的情况下成长的孩子，得不到成长所需的养分，尤其欠缺自爱及关心社会的良好示范。反之，他们所学习的爱是出于父母脆弱的心灵以及不完整的自我，他们也可能在父母的漠视及心理遗弃中学到自贬，也像父母一般把羞愧之心内化成“自己不好”的信息。

孩子幼小时，依赖的需求必须得到满足，如果得不到满足，反而受到身体、情绪以及性的虐待，孩子的发展会严重受损。

父母若对自己的孩子施虐，必然是由于追求自我完整的欲望未被满足。父母在虐待孩子的同时，也在挣扎着要得回在自己父母跟前失去的力量——所有不健康的父母都可能在心理上被自己的父母遗弃，在情感上受到创伤。

他们可能在童年时被羞辱、讥笑、操纵、恐吓、忽视、玩弄，像一个玩物而非一个孩子。他们也许被性骚扰或鞭打，更惨的是他们从来不敢表达愤怒和心痛。他们心中感伤：为什么亲生父母如此可怕？然而，在表面的伤痛之下，却认定自己一定很坏，所以父母才这样对待他们。直到长大成为父母后，他们仍然认为自己不是好东西。只要他们继续理想化和美化父母，内心便永远自责、羞愧。

受虐的孩子甚至不被准许知道事情的真相。所有父母的虐待



行为都被合理化成“为孩子好”。当虐待极为凶残时，父母会告诉孩子“打在儿身，痛在娘心”；如果这句话还不够，父母还会教训孩子“天下无不是的父母”。孩子需要父母的保护，对孩子而言，遗弃就意味着死亡。为了存活，也由于童稚的不成熟，更因孩子对父母纯挚的真爱，在必要时，孩子会遵从父母所说的话，而否定自己真实的感觉。

艾丽斯·米勒认为，只有在为人父母后，才会发现自己早年的脆弱。多年来，那些脆弱的感觉已经被自我防卫系统深锁。当我们不知不觉地又控制了孩子，使孩子重新经历我们幼时的遭遇时，其实是想要赢回当年被父母夺去的力量和尊严。

不准自我陶醉

在希腊神话中，有一个天神情不自禁地爱上自己在水中的倒影。这个故事常常被引用来教训人不要自我陶醉。其实，换一个角度来看，视水中倒影为自我意识及自我影像的象征又有何妨呢？孩子有一种健康的自我陶醉应该得到许可及满足才对。

人若想看到自己，就需要一面镜子帮忙。在我们生命的早期，尤其是头三年，抚养我们的人就是那一面镜子，倘若他们接受我们本能（口腔的、肛门的、性的以及攻击的）的趋力，倘若他们能真正喜欢我们，并且真诚映照出我们的形象，我们会十分幸运而能拥有下列福分：

1. 能保有进取的动力，而不必担心打击父母的信心。

2. 能发展自主自发的能力，而不必担心给父母造成心理上的威胁。

3. 能体验真我，拥有自己真正的感觉、想法，父母不会灌输过多的“应该”、“必须”、“绝不能”。

4. 能做自己感兴趣的事，而不需时时讨父母欢心，因为父母已是自足而完整的。

5. 能成功地与父母分离，做一个独立自主的人。

6. 在生命的早期就能从父母身上得到充分的注意跟指引，不必做小大人来照顾父母。

很明显地，若父母早年自恋需求被剥夺，他们也就不可能欣赏孩子的自我陶醉，因为人无法付出自己所欠缺的东西，甚至在自己欠缺的情况下，会不知不觉地用他人来满足自己的不足。

如果父母不自觉，很可能把孩子当做满足自己需要、补偿自己不足的方便来源。因为孩子就在我们的掌握之中，他们不敢不服。未成年的子女没有能力背弃父母，只有借着不断表现及取得成就博得父母的喜爱。在这种情况下，孩子很可能变成满足父母私心的工具。

在不健全的家庭中，孩子成了父母满足私心的工具，必须放弃真我，取而代之的是一个掩饰受伤的假我。孩子如果发现自己的感觉和想法不被接受，会认为是自己有问题，也认为不值得浪费父母的时间和注意力。这种自贬心态是内化了对自己的轻视。

在不健全的家庭里，悲剧总是一个接一个地发生，仿佛不由自主地寻觅失去的乐园，周而复始、循环不休。人们常会发现自己找到的满足需求的替代品，只不过是另外一个幻象而已。名望、



地位、新的性伴侣等，都无法补足随着童年真我消失而逝去的内在整合感。心灵空虚是一种内在的状况，外在事物无法唤回已逝的童年。

奥玛·卡雅姆（Omer Khayyam）的诗是这么写的：

手指在纸上移动书写，宇迹渐次出现，
任何的虔诚与机智都无法抹去半行，
所有的眼泪也洗不去一字。

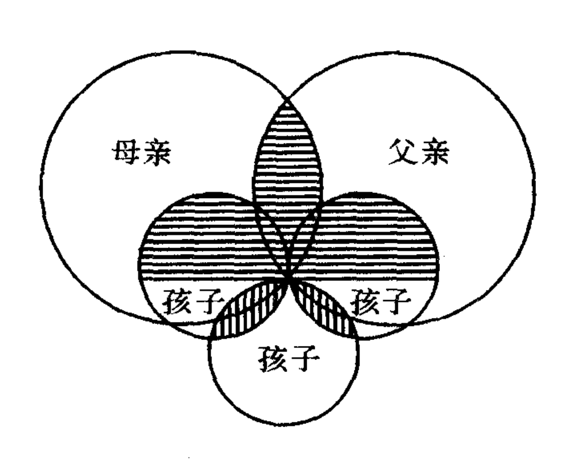
然而，眼泪是我们康复的起点，只有借着哀悼过去，我们才能得到安慰从而继续成长。这也是心理上离家及摆脱毒性教条所必经的过程。

我在此强调的是，不健康的父母烙在孩子身上的是自己受过的伤。我们很难了解迫害者本身也曾是一名受害人，然而我们必须认清这个事实，否则悲剧就会一直上演。迫害者的心中有个愤怒和受伤的孩子，被禁止表现出对父母的不满。因此，愤怒和不满只能投射到别人或自己身上，不然只好借着其他不正常的方式表达。

不健康的婚姻建立不健全的家庭，不健全的家庭又成为迫害的温床。生长在这种家庭的人注定会有问题，上瘾以及强迫行为都是童年期间曾被羞辱及遗弃的征兆。

一般而言，不健全的家庭，不是过分黏结、界限混淆，就是界限过于严密而无法彼此亲密。黏结的意思是家庭成员的自我界限被侵犯，图 4-2 就是过分黏结的家庭，几个圆圈之间显示出极度重叠的现象。这样的家庭并没有真正的亲密关系，因为彼此都

没有完整的人格，也就不可能亲密交往。



1. 长期处于高度焦虑中
2. 家人之间的界限混淆不清
3. 有许多令人迷糊的隐藏式家规
4. 家庭系统僵化，家人角色固定不变
5. 家人的自我不能分化而黏成一团
6. 没有五种自由
7. 虚假的和谐

结果一致性——无论起点如何，结局必然一成不变。不管问题涉及金钱、性或婚亲，模式永远相同。

图 4－2 自我界限混淆的家庭

另一种极端是自我界限过度严密，彼此关系疏离，图 4－3 显示的就是这种家庭，成员之间的界限坚厚到无法亲近。这种家庭表面看来正常，事实上其中的成员都失去了和真我的接触，彼此之间也各自扮演互不相关的角色。

在关系黏结的家庭里，家人扮演的角色固定而僵化，例如，有一个人永远仁慈善良，另一个人是标准的基督徒。然而，由于失去跟真我的接触，所以家庭中的人活得并不真实，只是在扮演



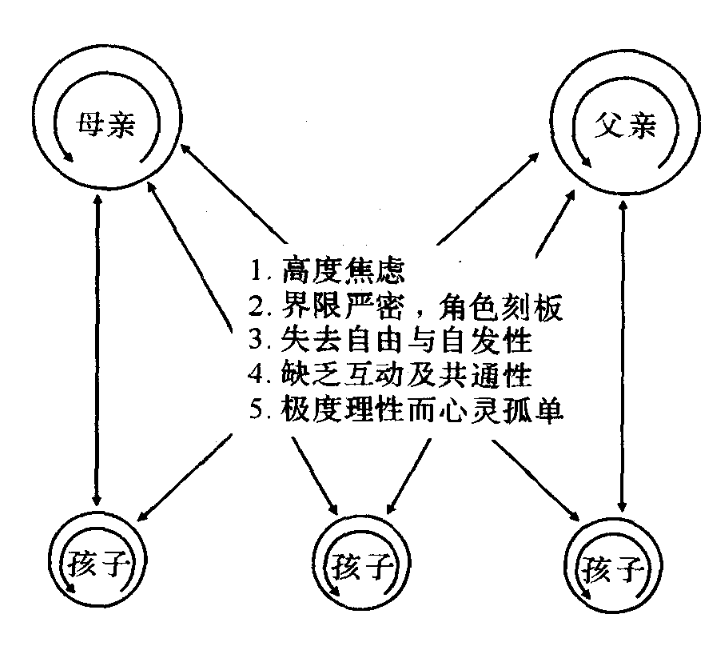


图 4－3　自我界限严密的家庭

某一种角色而已。由于大家都在伪装，没有人真正了解其他人，就像一群陌生人聚集在一起，大家都借着假我掩盖内在的不足、害怕以及羞愧感。

这一群人在潜意识里执意重复着隐藏自己、不相互袒露的游戏规则，多年后，大家都猜得到对方没有说出的下半句话，但是每个人仍然囚禁在自己固有的模式中，无法突破。

不健康的家庭充满羞愧和自贬的气氛。家人各自运用僵化固定的角色防卫自己，以避免触及那种见不得人的感受。然而那些角色却无法祛除心中深藏的孤寂和失落感，反而让人在面对自己时更为羞惭且无地自容。由于对父母的忠诚以及对父母所秉持原则的盲目崇拜，他们无法从压抑和自贬的位置上站起来；在他们的父母心底也隐藏着大量的羞愧感。不健全的家庭往往充满羞愧，

却又不允许情绪表达。在这样的家庭里，很容易产生上瘾和强迫性的行为，因为家人倾向于在上瘾的行为中麻醉自己，但是这些行为又会使人觉得抬不起头来。

家人之间能否适度的亲密，是一个值得探讨的问题。图 4 - 2 与图 4 - 3 显示出两种极端不同的家庭亲疏典型：一种极为混淆，家人之间界限不清；另一种则过分疏离，家人之间严密阻隔。亲疏不适的家庭成员，其自我界限常存在着问题，而有种种适应不良的现象，有的人会觉得自己残缺不完整，有的人无法分辨出自己的心绪和思想。自我界限有问题的人心结常在，因此无法自由抉择。



丧失自由

丧失自由抉择能力的人，我称之为“意志残障”。被羞愧感和自贬习惯锁住情绪的人，往往也丧失了健康的自由意志。意志残障可能是不健全家庭的最大灾难之一。

图 4 - 4、4 - 5、4 - 6 并非精致的科学图片，只是想呈现当感觉受到压抑时，做抉择的自由意志便会受到侵扰，而无法发挥本来的功能。

意志的运作需要透过知觉、判断想象以及推理，缺了这些，意志就会受到蒙蔽。在严重的情绪干扰之下，人无法有效地利用知觉、判断、想象以及推理来思考。情绪可视为某一种形式的能量，倘若这些能量不能得到释放，长久压抑之后，情绪就会呈现

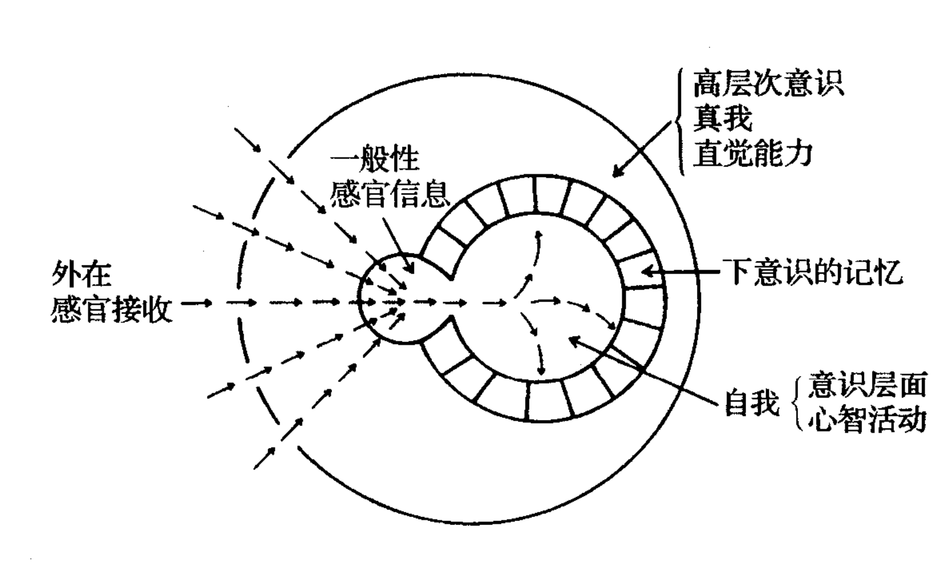


图 4－4　污染以前——原始智能运作图

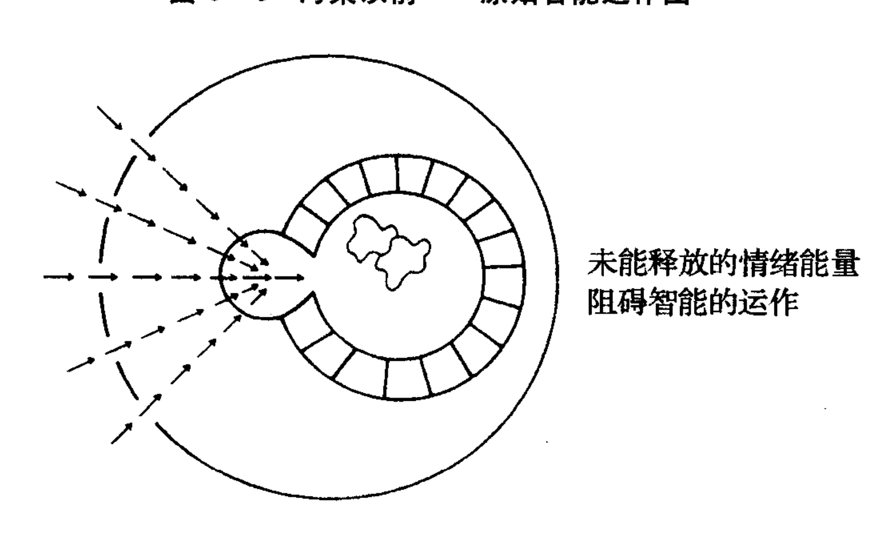
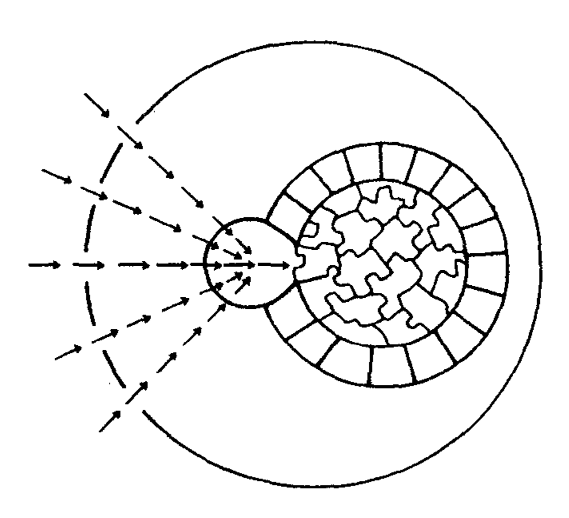


图 4－5　情绪能量受阻的冻结状态

阻碍不通的状况，同时也卡住了有效的思考。你若有过大发雷霆，或是陷入忧郁、不能动弹的经验，必然可以了解在强大的情绪干扰之下，去做理性的思考是多么困难。原始的理智在不受情绪干扰时，脑细胞可以对任何生活中的新刺激做出灵活的反应。当我



长期冻结的情绪抑制了九成的智能运作。日后遇到某些类似刺激时，会强迫性地采用早年的应对策略。储存的情绪像一张破唱片，只唱相同的歌。

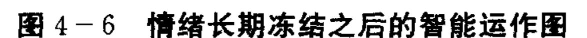


图 4－6　情绪长期冻结之后的智能运作图

们学习的时候，进入脑海中的数据会被赋予意义并且存入记忆库。新进来的数据会和旧有的资料加以比较，以便决定它是否可以归档，或是要存入不同的资料储存库中。没有被消化的数据无法适当储存，而消化不了的数据往往带有情绪上的意义，与情绪中的能量是否被释放有关。情绪具有推动的力量，在情绪的左右之下，我们的头脑无法正常运作。

当孩子被忽略或受到虐待时，通常会发生下列状况：

1. 孩子在幻想中编织神话以解释父母的行为。

2. 孩子无法解释父母的行为，而在心中产生自贬和羞耻的感觉。

3. 孩子顺从大人的警告，把有关的感受收藏起来，包括害怕、伤心和愤怒。

若是第一种情况，孩子编织神话乃是对某一件事情或者行为赋予意义，以便转移对事情真相地注意力。例如，在一个父亲酷






爱工作的家庭里，在情绪上父亲的确遗弃了他的孩子，母亲却掩饰真相说："爸爸这么辛苦工作，都是为了你们，他想让你们过舒服的日子，才会工作得这么累。"

第二种情况的产生，可能是父母为自己不良的行为找了一些借口，例如，"打你是为你好！""你该受处罚"或是"你在挨打，我的心里比你还要痛"……

第三种情况可能是父母无法处理孩子的情绪，例如，孩子的哭声会激怒母亲，使她心情烦躁，因此，她唯一能做的，就是不准孩子哭。这样的母亲，当然她的情绪也是卡住的。

上述三种情况下，引起情绪激荡的经历无法被消化而完整地储存在脑中，因为那些强烈的情绪无法释放，也没有妥善处理，结果如同冰块般冻结，成了堵塞的能量，卡住孩子的情绪。

这种冻结或卡住的状况，对于创造性的思维形成障碍。它制约了人们的思考及行为模式，于是在某些人身上造成一种好像播放录音的设置，只要一发生类似的刺激，录音带就会播放同样的反应。当过去的经历过度污染了我们的思考能力时，就无法产生新而有创意的反应。这些旧有的经历会不断地重复，并在脑海中累积，因此卡住的情绪终将取代理性以及赋予判断的思考能力，而造成意志的残障。

于是，每当我们遇到与未解决的困扰类似的事情时，就会不由自主地采取旧措施，对眼前的新问题做出反应；我们会不由自主地重复使用根本无效的方法，做情绪化的争论或不合时宜的反应。

这种情况就像滚雪球一样越滚越大，曾经饱受羞辱的人会产

生更多的羞愧感，这些羞愧感进一步强化了他们的自卑心理，因此，他们只好更加抓紧假我，掩饰那羞于见人的真我。新的类似经验总会勾起旧有的、固定的反应，也就是所谓过度反应的由来。情绪压抑多年后，个人的思考能力严重地被毒害和削弱，被冻结的心灵有如有故障的录音机，一再重复播放相同的曲子。图 4 - 6 显示出，当心灵受到情绪干扰时，所能灵活运用的智能范围是多么有限。



意志残障

压抑且未经释放的情绪污染了人的心灵，降低了个人做决定的能力。当人运用自由意志做决定时，需要认知、智力以及想象力的配合。缺了这些功能，意志力就如同缺了手脚的残障者。

倘若没有自我作为导引，人的意志力是盲目的。当一个人毫无依据地随意选择时，他的行为是任性的。任性是冲动的来源，冲动的行为意味着只依循自己的喜好行动。这样的行动会让自己有一种完整的、与自己合而为一的感受。

然而，当冲动控制自己时，人就会变得自大浮夸，想要扮演上帝，这个时候人就为所欲为、无法自持了。

小孩天生是夸大又霸道的，如果我们在情绪发展的过程中无法学到情绪的辨识及适度的表达，长大后也许会依旧任性、霸道而缺乏清楚分辨与抉择的意志力。

功能不良的家庭会使孩子在意志力的发展上遇到困难，而在



日常生活的行为中有下列现象：

1. 冲动而容易上当，做一些毫无理由的事。

2. 做决定有困难，常做出不妥当的抉择，尤其是误信他人。

3. 试图去控制不可控制的，例如，吸毒者认为他可以戒掉毒瘾，或是吸毒者的妻子相信她有能力戒掉丈夫的毒瘾；父母相信他们可以掌握孩子，或是一个人相信可以完全控制自己的情绪。

4. 不断追寻完美，例如，想要拥有完美的子女、爱人、妻子、父母、性高潮等。

5. 不由自主的强迫性行为。

6. 对事情持极端的看法，非黑即白，非善即恶，例如，“听我的话，否则你就是跟我作对！”“爱我的一切，否则你就根本不爱我。”

家庭角色

在不健全的家庭里，人与人之间的界限或是过度松弛，或是完全僵化，有的家庭是二者兼有。家人选择性地扮演僵化的角色，如“英雄”、“代罪羔羊”、“失落的孩子”等。他们在这些角色里都与自己真正的感觉隔离了。

角色本身并非不好，莎士比亚曾经指出：人生就是舞台。我们在生活中，经常扮演各种角色。然而在不健全的家庭里，却不是这么回事，因为在这样的家庭里，角色不能自由抉择，也无法灵活变化，必须配合家庭中各种或隐或显的需求而定。有时为了

维持家庭的平衡，我们会硬把自己放入某一个角色当中。例如，父亲忙于工作经常不回家，其中一个孩子就必须扮演母亲情绪上的配偶，因为家庭系统里需要婚姻来维持平衡。

在父母酗酒的家庭里，也许有一个孩子被家庭系统指定扮演英雄的角色，以维持家庭所需的尊严；在没有温暖的家庭里，有一个孩子很自然地扮演起大家情绪的安慰者，并且关心爱护每个人；在父母压抑愤怒、下一代饱受折磨的家庭里，有一个孩子会以代罪羔羊的姿态出现，代表大家发泄心底的痛苦和怨愤。在这些例子中，孩子的生存目标是维持家庭系统的平衡，于是他们放弃了原本可以长成独特的自我，彼此拖累依赖，共同承受来自酗酒、药瘾、乱伦、暴力、工作狂、饮食过度以及父母的愤怒或生病等痛苦。

控制，是这种家庭赖以生存的法宝，其实控制是自觉羞愧的人使用的一种自我防卫方式，因为羞愧之心让人觉得自己没有价值，只能躲在防卫的角落里而无法忍受暴露的痛苦。因此，羞愧的人试图去控制周围跟他有关系的人；羞愧的父母控制孩子，而来自不健康家庭中的孩子也以僵硬而固定的角色控制父母，如"永远的助人者"、"永不失败的英雄"、"完美的小孩"、"代罪羔羊"等，都是孩子反过来控制家庭的方式。我们从家人之间互相控制的倾向可以了解，为什么来自不健全家庭的人那么容易对事情上瘾——上瘾可以摆脱家庭的控制，上瘾的行为让人有解脱感。

相互依存（co-dependency）是不正常家庭系统的主要结局——家人放弃了自己的感觉和欲求，完全锁在家庭的痛苦中。

病态家庭里的每个人都接受自己的角色，并且学到那一种角

色“应该”拥有的感觉。例如，我是家中的英雄，作为英雄，就“应该”永远坚强勇敢，为了扮演这个角色，我必须放弃自己的软弱和害怕。然而害怕和软弱是一个人真实的感受，放弃它们如同放弃了某一部分的真我，于是这个角色形成了一个假我。我否认了自我而与家人相互依存，却还一直以为自己是一个超级强人。

在病态家庭中，每个人都带着防卫的心情扮演自己的角色，这是维持表面亲密关系的方法，也使家庭系统维持在封闭的状态里，每个家人都相信我们有一个甜蜜的家，都对问题视而不见。这种视而不见的态度，构成家庭系统中致命的谎言。谁也不敢拆穿这个谎言，因为如果拆穿了，大家将要承受莫大的痛苦，而且这个家说不定因此而破裂。这种情况在乱伦的家庭中最为明显，全家共同保守乱伦的秘密，否定问题的存在，这种可怕的共同否定态度，可视为病态家庭在催眠状态下的幻觉。在这种幻觉里，事实被忽略，谎言或家庭神话被家人一致推崇采信，也许家人还痴心妄想会突然好转或有不同的结果。例如有一个家庭，每天晚上父亲都喝得酩酊大醉回家，但家人却坚持认为：我们从没看过父亲在早上喝酒，他怎么可能是酒鬼呢?

在我们的假我中，充满了这样的幻觉和否认事实的态度。我们对这些虚伪的角色深信不疑，连测谎器也无法测出我们在说谎，那是因为我们的真我已经遗失太久，以至于完全相信那些虚伪的角色就是自己。

文化及次文化的界限

家庭还有一种暗暗的界限，围绕在整个家庭之外，我称之为文化或次文化的界限，如宗教团体、国籍、种族等。这些界限影响进出家庭的信息，也影响家人和外人之间的来往。有时这些界限也会使家庭的病态更为明显。

这些次文化界限借着控制信息，而使家庭系统维持在封闭状态当中。在我们帮助家庭及人脱离病态时，认清父母对孩子施虐以及认知家庭确实有偏差是很重要的一环。如果某个家庭基于宗教或伦理思想，禁止家人阅读心理学书籍，则个人不可能有机会认清父母及家庭的偏差。

由于病态家庭缺乏新的信息去打破旧有的恶性循环，于是越想改变，状况越恶化。如果我们相信父母非常神圣，或是天下无不是的父母，那么孩子就永不可能认识及接受自己受虐的事实。

造成家庭病态的原因，主要是父母自己小时候也深受毒性教条之害，并且在成为父母之后不加思考地继续执行。由于他们自己受过创伤，所以在执行这些教条时会对孩子造成更大的伤害。

上述病态家庭的共通之处，可以摘要如下：

1. 控制。个人必须控制自己的感觉、行为以及与他人的互动。控制是掩盖羞愧的最佳武器，它使人觉得有力量、安全、对事物可以预测。然而控制也严重伤害个人的自发性及意志，因为它试图赶走那其实永远存在的不安及不可预知。



2. 完美主义。永远要把一切事物做得正确而完美，这是许多病态家庭全力遵循的。完美主义可以表现在智能、道德、致富以及追求地位等方面，它含有评估及竞争的意味，借着比他人优越来掩饰自己的自卑、羞愧。

依这种规则生存的人，经常处于患得患失、害怕犯错及自觉不如人的心态中。他们长期疏远真我，忙于监视自己的行为，以及忧虑自己是否符合某些外在榜样及完美的形象。他们不断自问："这件事我处理得够漂亮吗?""我做对了吗?""别人会怎么说呢?"以期不落后于他人。

没有比完美主义更让人绝望的了。完美主义者所奉行的，通常只是一种理想而非事实。由于不允许错误存在，就仿佛不必再感到羞愧，却不知羞愧可能是一种健康的感觉，它让我们知道自己的有限，允许自己以幽默的态度取笑其过失，让我们了解自己仍然需要别人的回馈及鼓励，也让我们知道自己是凡人，不是上帝。然而完美主义却不准许这些感觉存在，因而导致个人的绝望无助。

3. 指责。当事情出错或结果不理想时，责怪自己或指责别人均是排解羞愧感的方法。家庭状况失控时，把错误投射到别人身上，可免于面对自己的脆弱。自责也可避免其他内在感受而维持家庭平衡。

人生不如意事十之八九，许多事既难预料也难掌握，有些人却习惯于以怪罪别人的方式恢复掌控之感，在贬低他人中维护自己的尊严。

4. 否定自由。这是完美主义的结果。完美主义不容许负面的感受和不理想的欲望，因而限制了自由的心灵。举凡悲哀、害怕、寂

寞、痛苦、挫败等感受均不能自由拥有，依赖的需求也被阻止。

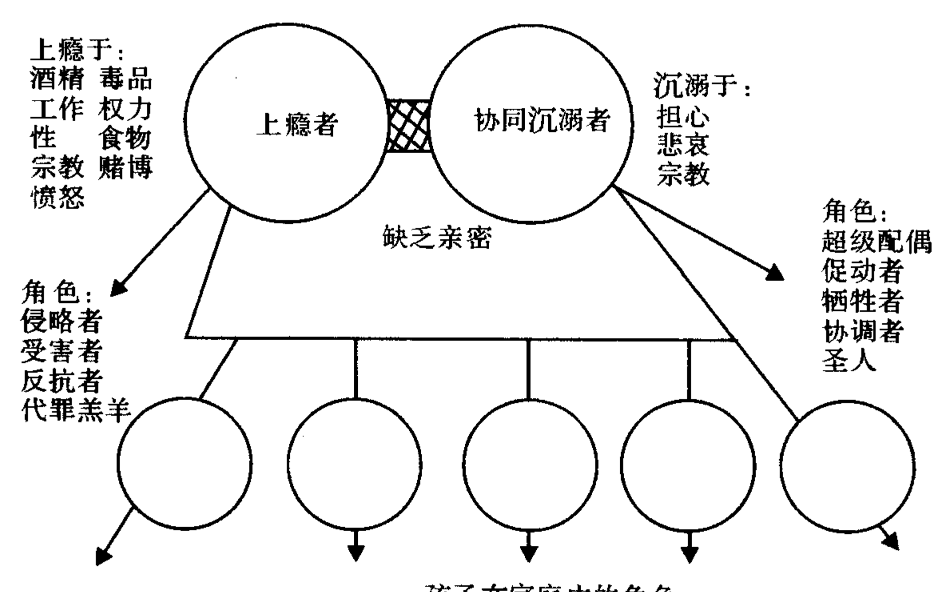
5. 不准表达。当身处恶劣环境中必须缄默不语时，人类是借语言、符号来表达自己的，并且借由想象力的象征功能创造新世界及生活。因此，不准表达真实的心思意念，实为对人性的扼杀。

6. 虚构事物掩饰真相。这个规则要求个人永远只看事情的光明面、要粉饰太平、佯作幸福、隔绝任何负面感受。这使得家庭系统保持封闭，不具弹性，因此只要有任何小小的干扰都会动摇整个现况。

7. 保持问题的存在。持续家中的冲突，永远不真正解决问题；家人不是争吵个不停，就是黏合融洽、绝无争执。无论是冲突不断还是过度和谐，这两种情况都无法接触心灵，家人都活在长期的困惑不安之中。

8. 不信赖别人。不期待可靠的人际关系，也不相信别人。病态家庭中的父母，自身的依赖向来未获满足，他们幻想可以自给自足、自我依靠，以掩饰内心的匮乏不足。也有另一种情况，就是对人十分冷漠，唯独亲子关系过分紧密，利用孩子填补自己的空虚匮乏。这种互动方式，使得每一名家庭成员均无法满足需要。

图 4－7 是病态家庭的重点摘要，也是后三章要讨论的不健全的家庭种类，读者不妨把此图作为自我觉察的检核表。大部分的问题行为都是不由自主、强迫的，如暴力、性问题、饮食失调、情绪上的沉溺行为，下面我们就来看看这些破坏人们生命的问题。



·孩子在家庭中的角色·

英雄	妈妈的代罪羔羊	小公主	大家的知己	父亲的代罪羔羊
小父母	父亲的受害者	失落的孩子	虔诚的信徒	家庭的代罪羔羊
受害者	低成就者 上瘾者	完美的孩子	可爱的孩子	牺牲品 问题人物
（生理病患）	被认定的病人	母亲的密友	小丑 阳光	侵犯者 福神
父母的父母	代理配偶	圣人 美人	无赖 运动员	失败者 "病人"
父亲的伙伴	大家的照顾者	叛逆者	成就过高者	家庭的和事佬
家庭的辅导员		母亲的强心针	缔造和平者	
胜利者 天才				

图 4－7 不健全家庭系统之素描

1. 处于妄想与否认中的系统
2. 将父母美化
3. 强烈的控制
4. 代代相传的病态模式
5. 条件化的赞赏得之不易
6. 刻板化角色
7. 封闭系统
8. 家庭界限严密
9. 对问题保持沉默——守住家庭秘密
10. 强迫性/沉溺性
11. 完美主义
12. 感觉冰封
13. 羞辱/指责
14. 严苛/纵容
15. 恶性竞争
16. 为家而活——按家庭系统指令扮演角色
17. 界限紧密或混淆不清
18. 意志力残障——丧失自由抉择力

第五章

上瘾的父母

——家庭中的强迫行为

这是公开的秘密，
大家心照不宣，
但是谁都不该知道，
更不准说有人知道。

我曾饱受酒精的折磨长达17年，21年前终于戒了酒。在我生命里，最不可思议的事，就是自己竟会变成酗酒者。我父亲是个老酒鬼，小时候，我常常在深夜怀着恐惧躺在床上等着他回来，不知道接下来会发生什么事。那段岁月里，我不知有多少次哭着入睡，痛恨酒以及它所代表的一切意义。然而到了30岁，在神学院读了10年书，准备成为牧师时，我却进了奥斯汀州立医院接受酗酒治疗。

讽刺的是，许多酗酒者的孩子日后也变成酗酒者，若非如此，他们也极可能和有酗酒问题或其他强迫性人格的人结婚。

没有比上述现象更能说明家庭是一个系统的观念了。大约10年前，许多酗酒的成人发现他们之间的共通处，并且也开始意识到他们的问题和自己的家庭有密切关系。由罗伯特·爱克门（Robert Ackerman）等人为酗酒者中的成年子女所创立的“酒仙之后”（Adult Children of Alcoholics，ACA）协会，正如雨后春笋般在各地成立，这个运动使得家庭系统观又向前跨了一大步。

在从酗酒中康复的最初十年，我仍对酗酒者家中子女的“小大人现象”一无所知。我曾涉猎一些家庭系统的理论，也曾将著名的婚姻家庭治疗理论加入我在教堂里开设的成人神学课程中，然而，我没有想到家庭和我酗酒之间的关联。我一直认为喝酒过度是我沉迷于追求紧张刺激之故，我讨好别人、经常寻求赞同、责任感过分强烈、严重惧怕亲密关系，我有强迫行为、严重自我批判、给人感觉冷漠麻木、不断地想扮演好人、有强烈的控制欲……以上是我的人格特质。我没有想到这些特质正好与在酗酒家庭里长大的人十分相似。

一些不由自主、让人受不了的强迫行为严重影响着我的生活，我在工作、购物、饮食以及吸烟上都有这种倾向；即使不再是酗酒者，在许多方面我仍是个有强迫性倾向的人。这种领悟让我想进一步了解和治疗自己容易上瘾的行为。

对于强迫行为与病态家庭的相关认识，来自于我对药品依赖问题的研究以及参加“酒仙之后”协会。在酗酒家庭中长大的孩子有些共同的特性，这说明酗酒与家庭系统有关并非只是个人的问题。以下是我对于这个病态现象的摘要：

1. 强迫性、易上瘾，或与这种人结为伴侣。
2. 妄想及否认事实。
3. 对自己或他人做无情的批评。
4. 缺乏良好的人际界限。
5. 对不适当的行为视而不见。
6. 经常寻求他人赞同。
7. 较难与人建立亲密关系。
8. 为自己生活得很好而感到内疚。
9. 在可以说实话时说谎。
10. 意志力残障。
11. 被动反应而非主动创造。
12. 对错误忠诚到底。
13. 心灵麻木。
14. 对于自己无法控制的变化，激烈反弹。
15. 自觉异于他人。
16. 经常处于高度警戒中。

17. 自卑及羞愧。

18. 把爱和同情混为一谈。

19. 过分认真或过分轻视。

20. 计划好的事情经常无法完成。

21. 过分依赖、害怕被遗弃。

22. 扮演受害者。

23. 易被他人的愤怒及批评所威胁。

24. 抑制怒火。

25. 过度负责或非常不负责。

从以上现象可看出，酗酒家庭的孩子所反映的不只是酗酒问题，还有建立亲密关系的困难、压抑的愤怒、控制欲的问题，以及情绪上的自我中心等。

对于孩子来说，自贬的习惯根源于父母的关系破裂。有关数据显示，大多数来自酗酒家庭的人，都有难以建立亲密关系的问题，这些问题也让我们了解了强迫行为的来源。联合国世界卫生组织（World Health Organization，WHO）对于强迫上瘾行为的定义是："与任何一种能变迁心境，却有损生命的事物之间的病态关系。"

这种病态关系的建立，基本上是出于害怕被遗弃的心理。下面让我们来讨论以上现象中的特质。

1. 你容易对事物上瘾吗？在某方面有强迫行为的倾向吗？你的配偶是否有此倾向或你是否曾与这类朋友交往？

2. 妄想及否认事实——你对于父母是否仍存在着一份理想化的幻想？如果你正和（或曾和）某些人有纠缠不清的关系，是否



会否认自己对对方有一些真实的负面感受？对于这种关系带给你或孩子的不良影响，你会不会视而不见？

3. 你会不会对自己或他人做无情的批判？

4. 你缺乏良好的人际界限吗？例如，当你所爱的人头痛时，你会不会也需要吃止痛药？你清楚自己感觉的来龙去脉吗？你是否没有选择地让每个人都接近你，或者不准许任何人接近你？你的想法和意见永远和身边的人无异吗？

5. 对不适当的行为视而不见——有时，我们对有关人士的病态行为视而不见，因为我们还不清楚正常的做法为何。你相信你的童年里也可能有任何不正常的事吗？

6. 你经常寻求他人的赞同吗？你是否经常不择手段地讨好别人，让人喜欢你？对别人说“不”会令你十分为难，因为你不断地想确定自己是否做得够好？

7. 你难与人建立亲密关系吗？你把亲密误认为一片和谐，把人与人的接触误以为顺服吗？你认为“爱”即表示必定有相同喜好吗？你是否特别被具伤害性的人所吸引，却对健康的、稳定的及真正关心你的人没兴趣？你是否在和他人关系开始变得亲密时，便会有意无意地躲开或破坏它呢？

8. 你是否因为自己过得好而感到罪恶？有的人在为自己说话时表现得自我肯定，或争取自己想要的事物时感到不安。如果只有你走上健康之路，而你的家人未能如此，你会因此有罪恶感吗？

9. 你是否在可以说实话时说谎？你在可以轻易说实话时，毫无必要地说谎吗？你是否又在可以放宽尺度、考虑不说真话时表现得极度诚实呢？

10. 你如何运用自己的意志力？你是否冲动、固执而过分戏剧化？你是否喜欢控制却难以做出抉择？你试图控制根本无法掌控的事物吗？

11. 你常被动反应或是主动创造吗？你的生活是否只是一连串的被动反应？你觉得自己的所思所言与正在进行的事情符合且相关吗？你是否花许多时间担心和回想他人的说法、做法，以至于没有什么空间留给自己的思想？

12. 你曾经对错误忠诚到底吗？即使证据显示某件事是错的，你仍坚持效忠到底吗？或者你是否对任何事都不肯投入效忠？

13. 心灵麻木——你否定心中拥有的感觉吗？有时你会找不到自己的感觉吗？或者即使知道，也不知该如何表达吗？

14. 你对于自己无法控制的事，反应过于激烈吗？

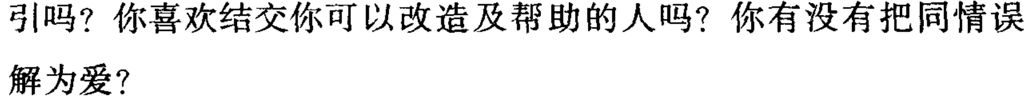
15. 自觉异于他人——你是否很难有归属感？你过度留意自己的言行吗？对于别人看似正常的表现，你经常会偷偷地嫉妒和羡慕吗？

16. 你经常处于高度警戒中吗？你是否经常处于防卫的状态里，内心总有一股无名的恐惧，仿佛将有灾难来临？如果去旅行，你是否一路紧张，总是在旅程平安地结束后，展示相片时才能感到快乐？

17. 自卑及羞愧——你是否自觉比别人差劲，因此用一些角色如“照顾者”、“超级负责人”、“英雄”、“明星”、“完美者”等掩饰自卑？你是否倾向于完美主义？你喜欢控制、追求权力吗？你是否在批评别人时吹毛求疵？你会不会私底下或公开地轻视他人？

18. 将爱和同情混为一谈——你特别容易被脆弱可怜的人所吸





引吗？你喜欢结交你可以改造及帮助的人吗？你有没有把同情误解为爱？

19. 过分认真或过分轻视——你很少开怀玩乐。对你来说，生活充满了待解决的问题，你是完美主义者及超级负责的人；你也可能走到另一个极端，表现出轻慢、不负责及吊儿郎当。

20. 无法完成计划中的事——你很少对事情采取行动，一旦开始进行又很难停下来。你从不曾真正完成什么事，如攻读学位时，总是未完成就休学了。

21. 过分依赖及害怕被遗弃——即使你所拥有的关系极度病态又具伤害性，你也不愿放弃或结束。目前的工作没有前途，但你不愿另谋高就；你对身边的人具占有性又多疑，不顾一切地抓紧你视为重要的人，包括伴侣、情人、孩子及朋友，不让他们离开你。

22. 扮演受害者——你曾在身体、情绪或是性方面受过不当对待，因此你习惯于生活在一个“受害者的角色”中，并且也为其他受害者所吸引。

23. 易被他人的愤怒及批评所威胁——你很怕别人生气或批评你。在任何时候，如果可能的话，你会尽一切所能阻止别人对你生气及批评，即使付出高昂的代价也在所不惜。

24. 努力控制怒火——你极度害怕情绪失控，因此你会避开一切可能失控的人或情境。

25. 过分负责或过度不负责——你为一切的事及人负责，并且在别人不需要时，仍坚持协助对方解决问题；或者正好相反，你是个完全不负责的人，总是等待别人为你负责。

综上所述，我们可以看出酗酒家庭在子女身上留下的缺陷，也可由此了解强迫行为的起因。

酗酒家庭是有强迫行为的家庭，每一位成员都因为无法满足需求而饱受痛苦。有人将酗酒家庭的子女和集中营生还者加以比较，发现两者有相似的精神及心理问题。来自酗酒家庭的孩子，若不经过治疗，会将创伤后的心理失调症状延续至成年。

遗弃

酗酒家庭里，长期存在深沉的痛苦。家人均需对此痛苦做出种种适应行为，因此每个人都焦虑不安。由于常在恐惧中度日，基本需求难以获得满足，因此大家相互依存，不能在心理上独立。

遗弃是长期痛苦的结果。所谓“遗弃”，一种方式是实质上的将孩子丢弃；另一种方式是心理上的遗弃，就是忽略孩子的基本需求。没有别人帮忙，孩子无法肯定自己是珍贵的，也缺乏人的照顾。虽然只有父亲一人酗酒，母亲却也深陷苦海，与父亲相互依存，没有余力照顾孩子，于是她形同家中另一个上瘾的人。

由于双亲都是上瘾的人，都自卑而需要照顾，他们已无力自爱，又如何对孩子付出关爱呢？

每个正常的孩子都有一种健康的自恋需求。但在酗酒家庭里，他们的自恋需求得不到满足，因此只能转向内心在幻想中与父母联结，到后来更会转向上瘾及自我陶醉的习性，以阻隔心中的痛苦。

第三种遗弃的方式是虐待。酗酒家庭中常有各种形式的虐待，由于酒精降低了自制力和思考力，身体的、性的以及情绪的虐待均不足为奇。据估计，约有 2/3 来自酗酒家庭的孩子曾遭受身体虐待，强暴女儿的父亲有 50％是酗酒者。

缺乏人际界限的黏结状态，是酗酒家庭中另一种形式的遗弃。当有酗酒问题夹杂其中时，婚姻变得脆弱而混乱。孩子被卷入父母的战争中，为了家庭系统的平衡而牺牲自我的成长。这是孩子的天性——无法接受家庭不平衡及真空状态，因此想要填补空缺及为恢复家庭平衡做些什么。

在我家，酗酒的父亲经常不在家。我 11 岁那年，他离家之后就没有回来，由于家中需要父亲，而我是最大的男孩，因此我成为母亲精神上的丈夫（代理配偶），这并非由我母亲指定，而是由家庭系统决定的。我也因为系统中欠缺父爱而成为弟弟的“小爸爸”，在 13 岁时就发给弟弟零用钱。

在我辅导的一个家庭里，父亲的酗酒问题日益严重，大女儿成了妈妈的“代罪羔羊”。当年，他们就是为了这个女儿才结婚的。因此，当母亲发现父亲是个不负责的酒鬼时，她就把气全都出在女儿身上。

还有一位当事人，是在一个病态家庭中意外怀孕出生的孩子。他在母亲子宫中就感到被遗弃；长大后，他成为一个流浪不归的孩子，因为他早就接收到父母的信息：“走开！我们不欢迎你！”

酗酒家庭的规则，通常由缺乏自律的父母将毒性教条合理化后执行。许多戒律只是父母自身对生活的不满和愤怒的副产品，没有什么道理可言，也和孩子无关。他们的管教并非真的为孩子

好，也并非因为孩子犯错。孩子常受处罚，却没有一致的理由，因此他们从小就在矛盾的环境下成长。

孩子由小到大，至少需要父母 15 年的关照，但在酗酒家庭里，孩子却被父母遗弃。遗弃造成强迫行为：由于身心得不到满足，他们带着一个有破洞的灵魂长大，虽然有着成人的身体和言行，内在却永远是个饥渴的孩子。这个灵魂的破洞促使他强迫地追求更多的爱、注意、赞美、饮食、金钱……

这种驱迫的力量来自空虚感。由于人无法再回到童年，以儿童的方式来满足需求，只能接受目前的问题，以现阶段能用的方式弥补过去。

强迫性家庭概说

前面是以酗酒家庭为例，说明强迫性家庭的典型。其实，长久以来对于药瘾家庭的研究，也让我们进一步了解了另一种不正常家庭的结构。药瘾及酗酒家庭为我们解释了其他失去功能的家庭也具有的强迫性模式。

这种家庭很明显是内心自卑而有强迫性格的人，创造出不成熟的婚姻，让孩子在其中受到羞辱及遗弃。受害的孩子长大后，继承类似的病态并持续这种恶性循环。

毒性教条以及它所强调的主奴二分法在有瘾的家庭中格外被强化。然而，那些有毒瘾的父母们也是这种教条的受害者，也许我们该说：毒性教条才是元凶。



权威式的控制、完美主义的吹毛求疵、轻视的指责和动辄大发脾气等行为，其实都是羞愧的化身。当父母借着不实的自我防卫来掩饰羞愧时，到最后，其僵化的角色和上瘾的行为，一再地显示他们已经没有羞愧感。他们表现出自以为是的控制，对孩子任意怪罪、处罚，仿佛是孩子的上帝，这样的行为迫使孩子变得自卑和严重羞愧。

让我们以发脾气为例，暴怒在酗酒家庭中普遍存在，而暴怒本身也是一种瘾。发脾气上瘾的人和酒鬼一样能破坏家庭。暴怒是一种隐藏自己、吓走他人的自我保护方式。例如，父亲因酒醉而旷了几天工，再去办公室时被老板骂了一顿。他满怀羞愧回到家，一眼看见儿子的脚踏车躺在前院，于是叫来儿子，狠狠地用所谓父亲的权威把儿子修理一顿。这种处理方式让父亲觉得自己很不错（尽了父亲的职责），并且暂时忘记办公室的没面子。然而儿子却在羞辱中，自己承受着从父亲心中转移过来的痛苦。父亲则借着对孩子发脾气，来平衡自己的羞辱及不快。

酗酒家庭中存在许多丢面子的事，成员之间不停地互传羞辱的信息，而毒性教条支持父母将自己的羞辱感传给子女，它也鼓励和增强家庭中的权威、专制及完美主义。

由于孩子会在幻想中美化父母，所以父母的愤怒、伤痛、寂寞和羞辱会单向传给孩子，而不会反向传回给父母做自我反省。

你大概注意到我将强迫性及上瘾行为视为同义词使用。上瘾行为经常限于化学品的成瘾，包括尼古丁、食物、毒品、酒精等。事实上它也包括其他成瘾行为，例如，对于工作、发怒、兴奋、性行为等的沉迷上瘾。因为性接触、赌博、工作成就、宗教狂热、

正义感、恋爱等，均能造成身体化学变化而影响心情，这种种癖好与吸毒所造成的身心改变是十分类似的。据我了解，所有上瘾行为皆为了逃避自己不能接受的感觉；然而，这种逃避的做法往往造成更多损害生命的结果。

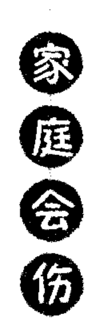
遗弃导致的羞愧造成家庭危机，也导致文化中的强迫性和成瘾特质。如今，酗酒、饮食无度、暴力、乱伦以及性虐待等行为的普遍存在，显示美国的文化里充满沉溺于不良癖好的气息，原因之一是我们的家庭仍不愿放弃具有严重破坏性的老教条。

强迫性/上瘾行为

我认为人类最大的问题之一即为强迫性/上瘾行为。这些行为使我们的心胸变得狭窄，意志变得残缺。我们的生活不再是有意识的选择，而是被迫和失控的意外，我们也不再拥有自由。

以为上瘾只限于在暗巷中吸毒或醉得东倒西歪的观念是错误的，实际上它深入大多数人的生活。

在主持某一戒毒计划的过程中，我发现旧有上瘾的概念过分狭窄。事实上，当我们在治疗吸毒或酗酒的青少年时，也必须同时治疗他们的父母及家庭。此外，在周围我发现各种形式的上瘾行为，包括工作狂、宗教狂、饮食失调症、不健康的畸恋、烟瘾、习惯性发怒等。因此我想更改对于上瘾行为的界定。但愿新而更广泛的界定，能使人们重新认识强迫行为——和某种能改变情绪的事物之间，有着损害生命的关系——或许能唤起更多对于我们



共有危机的关心。

沉溺成瘾是一种病态的关系，其对象是任何有损生命或生活，且能改变情绪的事物。这种不健康的关系源自家庭的遗弃经验；遗弃造成亲子关系上的裂痕，继而导致羞愧感，以及缺乏与他人建立健康关系的能力。因为孩子自小就学会不能相信自己及任何人，这种发自内心的怀疑，使人借着上瘾及幻想来逃避痛苦及抚慰自己。

不健康的关系常包含虚幻的成分，幻想及否认事实，乃是强迫性及上瘾行为的主要特质。否认事实表示个人否定自己的作为对自身或他人是有害的，而幻想则说服自己不去面对真实。依我看来，所有上瘾行为都是一种幻想式的亲密关系，这种幻想出来的亲密关系是虚而不实的。

幻想的亲密关系有多种表现方式：它可以是恋爱时期飘飘欲仙的感觉、自觉完美及正义的狂喜、性方面的征服及快感、吃东西时的满足感、拥有钱财的富裕感及吸毒后的快感等。所有的上瘾及强迫行为都会带来一种和他人或事物之间紧密结合的幻觉。此时个人不再感到孤单，自觉已经克服了寂寞和分离的痛苦——幻想及否认事实使个人暂时不再孤单空虚。短暂的快感使上瘾的人将自己的行为合理化，并对可能有的伤害视而不见。

上瘾行为不只意味着过多的性、工作或饮食，它也能左右我们的心情，并转移对某些感觉的注意力，使我们无法察觉内心真正的感受，也就不再感觉到遗弃所带来的寂寞。

癖好是在我们文化中被普遍接受而不觉得有任何不妥的，包括努力工作、运动竞赛、娱乐等狂热，都有可能上瘾，成为麻醉

感觉的工具。

千万人沉迷的赌博是转移心神最有效的一种方法，而看似正派的——工作狂及宗教狂又何尝不是我们文化中被赞许的上瘾者。

情绪上瘾

情绪本身就是一种可以上瘾的对象。我们可以用较平淡或较不痛苦的情绪替代具威胁性的情绪，如男人常用愤怒替代恐惧。我们都曾遇到过脾气暴戾的男人，他们往往已经内化了自己的愤怒。这样的男人期望自己是个强壮且能胜任挑战的战士。由于任何弱点都足以削弱他的男子气概，因此他们害怕软弱无力的感觉，而以愤怒来掩饰。愤怒可使他感到强壮有力，而无力感让他发现自己的脆弱。

在一个夏天的傍晚，当我回家时，太太告诉我冷气机坏了。那时正值盛夏，天气热得令人无法忍受。我心中有个声音说："真正的男人都应懂得如何修理机械。"然而我实在不懂得修理任何东西，甚至连压缩机在哪儿都弄不清楚，我觉得自己很笨。于是我开始生气，骂我太太："你到底是怎么把它弄坏的？你真是让人无法信任！"发怒骂人让我觉得自己很有力量，这个例子可以说明愤怒如何成为情绪的转换器。

任何感觉都有可能是另一种感觉的转移。有的女人在该生气时哭泣，有些人可能沉溺于悲哀——经常陷于忧伤当中。化学药品、活动及某些情绪都能有效地阻隔个人真正的感觉。心理上被



父母遗弃造成我们的强迫行为，这就是麻醉感觉的动机。当我们被遗弃时，我们觉得被拒绝而羞愧。当羞愧成为心中无法清除的一部分时，我们对自己所有的情绪都会觉得羞愧不安。因此，接触真实的感觉即会碰触内心的自卑、孤独、悲伤、心痛及愤怒。这些都让人非常痛苦，因此需要以其他事物转变及掩饰我们真正的情绪。

思想偏差

强迫行为还会以其他形式出现。思想方面的失调也是使人转移及切断情绪的工具，它包括强迫性的担忧、过度注意细节、思想笼统及过分抽象等。

强迫性思考在强迫行为中扮演重要的角色。对性癖好者而言，这种思考形态被称为“意淫”。一个有性癖好的人，采取行动之前先动淫念，在他去买黄色书刊及搜索可下手施暴的对象之前，可能已在脑海中进行了 8 个小时的淫事。淫念亦是整个上瘾过程中的一环。

强迫行为之所以可怕是因为它会损伤性命。强迫行为造成人格上的偏差、阻止个人运用自己的能力满足合理的需求。它消耗个人的能源、减少个人的选择、夺走自由并破坏其意志，使人不由自主地被一些内在力量驱使，无力再主宰自己的生命。没有了自由，个人也就被非人化了。莎士比亚曾写道：“哦，上帝，人类应该把敌人放在嘴里，带着欢欣、喜悦及喝彩将自己转变为野

兽。”

倘若丧失选择能力，我们便与浮躁、肤浅的野兽无异。强迫行为是一种逃避内在感受的状态，它使我们完全的外在化，而没有任何反省及内在精神生活。当一个人觉得自己卑劣又差劲时，如何拥有一个内在自我呢？自贬的核心阻隔了沉溺者对内在的探索，于是真我便躲藏及消失在假我的面具之下。

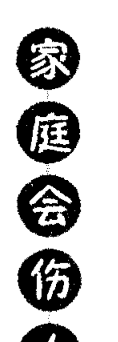
许久未改的坏习惯也具有强迫性。习惯是人的第二天性，好习惯是一种能增强个人力量的美德，坏习惯则是一种控制生命的缺陷。那些能引起陶醉感的瘾头包括毒品、甜食和性，习惯扮演了重要的角色。

15年来，我在治疗吸毒青少年的过程中，从未发现孩子只是单纯为毒品所害——所有的孩子都曾经在心灵上受到伤害。我戒酒21年来，发现酗酒者也曾是被父母虐待及在心理上被抛弃的孩子。

了解自己的家庭背景与行为之间的关系十分重要。本章前段提到的酗酒家庭中孩子的人格问题里，每一项行为特性都代表着过去的伤痕。被遗弃的经历损害我们的权益，混淆自我的界限，使我们弄不清自己的需要。

受迫害的真我隐藏了，因为早年所发生的事已逐渐被淡忘，而我们也未察觉那些事在我们身上所引发的反应，再加上对迫害者的理想化，让我们不愿相信自己的病态及问题行为与迫害者有关。

其实，获知自己曾受的暴力伤害及其影响是有帮助的，它能让我们明白这些反应来自于一些曾发生在我们身上的事，而非真



实的自己。这种领悟是复原的开始，认清它的来龙去脉，才能解开对父母的幻想和美化，了解我们不是糟糕或差劲的人。

最后我以几个沉溺成瘾的家庭案例做这一章的总结。为了保护他们的隐私，我做了某种程度的变更，不过仍能反映出该家庭系统的状况。这四个例子包括：酒瘾、饮食失调、宗教狂以及工作狂。

酒瘾（参见图 5－1）

杰东是这个家庭的父亲，他不但染有酒瘾而且好色。杰东和母亲有不寻常的亲密关系；他和母亲被生父遗弃，后来的两个继父都是酒鬼，其中一个继父常常责打杰东和妈妈。杰东的母亲遵循着毒性教条抚养他，压制他的愤怒及对性的好奇。杰东的怒火转为被动的攻击性，他认为男人不应哭泣和害怕。16 岁那年他认识了洁丽，在洁丽怀孕后两人决定结婚。

洁丽和父亲关系紧密，因为母亲曾被酗酒的外祖父强暴，并且似乎对生病上了瘾，长年卧病在床，无法尽母亲及妻子的责任。

洁丽的父亲对洁丽及其他 7 个姐妹格外“圣洁”。父亲小心翼翼地对待女儿及满足妻子的各种需求，使得母亲越来越不愿恢复健康。可是洁丽的家庭看来令人肃然起敬——他们行事合宜，中规中矩，不表达任何不妥当的感受。

杰东和洁丽有 3 个孩子，第一个孩子名叫雯，是他们在婚前的结晶。洁丽在 16 岁就生了雯，可是却一点也不喜欢她。雯一出

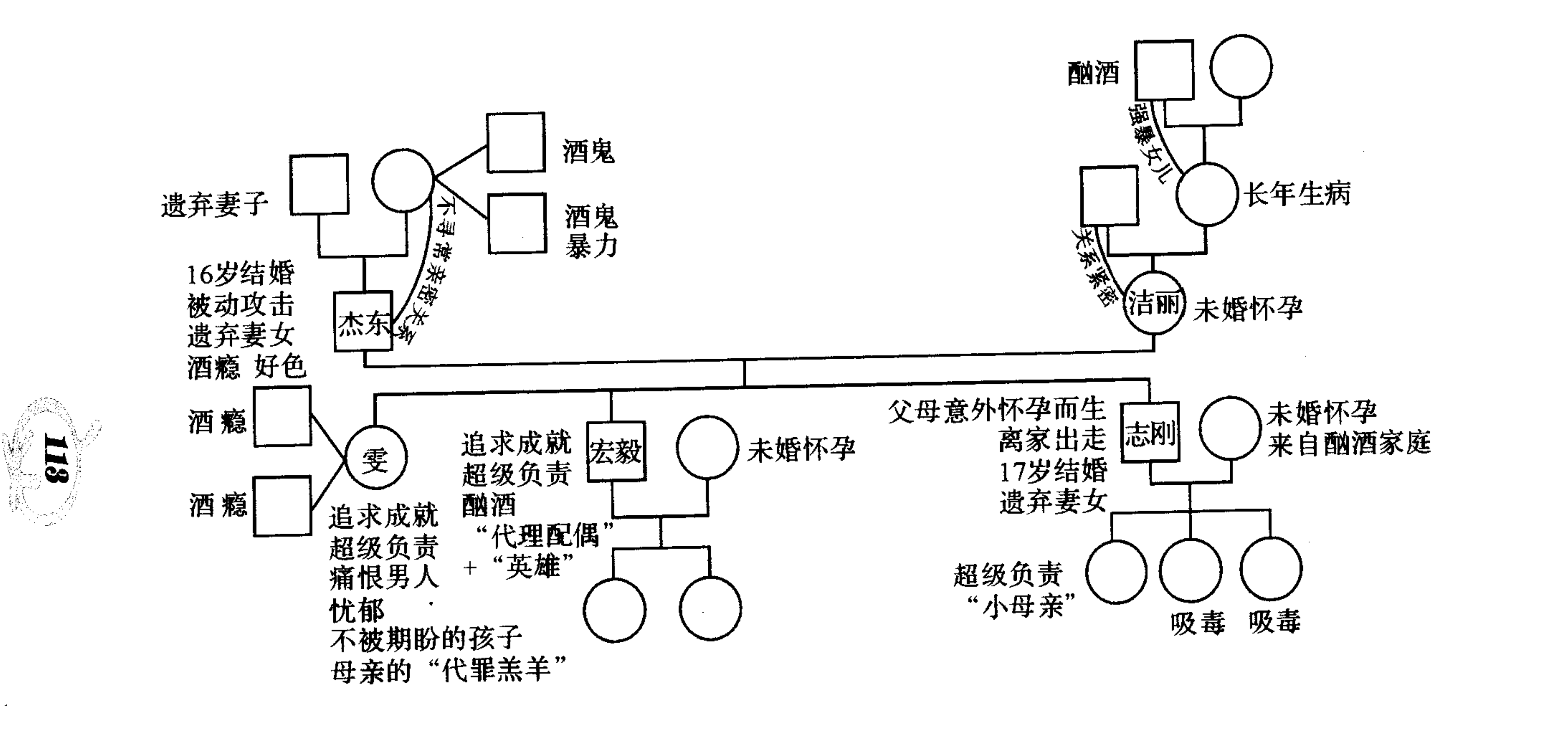
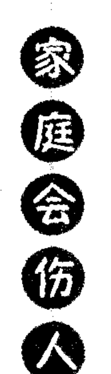


图5-1　酒瘾家庭的例子——杰东的家庭图



生就感受到母亲的冷淡，知道自己是一个不被期盼的孩子。她极度追求成就，也是个超级负责的孩子，自出生就当上母亲的代罪羔羊。她很早就离家工作，先后和两个有酒瘾的人结婚又离婚，之后就处于慢性忧郁症和孤立当中。她跟母亲、姨妈以及祖母一样痛恨男人，至今仍感到失落，不知如何改善生活。

老二宏毅比雯小 13 个月。他是洁丽家中两代以来的第一个男孩，不幸地承担了洁丽及外祖母那一代对男性的憎恨。由于父亲沉迷于杯中物，他只好负起照顾家庭的责任，也成了母亲的“代理配偶”。

宏毅也是超级负责及极度追求成就的人。他在家是祖母、姨妈及母亲的好帮手，可是心中却压抑着许多愤怒及不满。他在 13 岁时开始偷偷喝酒，15 岁时便严重上瘾。然而他仍坚持扮演“英雄”的角色，并曾在高中毕业典礼上作为代表致谢辞。

进入大学一年后，宏毅决定奉献自己，做一名终生独身的牧师。这个决定让他能继续扮演母亲的“代理配偶”及“英雄”的角色，可是严重的酒瘾毁了他的神职工作。他参加戒酒协会并戒酒之后，和未婚怀孕的女友结婚，生了两个孩子并过了 7 年缺乏亲密的家庭生活。后来他参加“酒仙之后协会”，继续在其中成长至今。

杰东和洁丽的第三个孩子——志刚，也非父母所期望，而是因意外怀孕而生。他正好在父母关系恶劣到极点时诞生，承担了父母婚姻的孤独和悲伤。他的哥哥和姐姐虽然试图取代父母的地位来保护他，但志刚仍然感受到父母对他的冷落。因此他后来离家出走，在 17 岁时结婚，巧的是，他所娶的女孩又是未婚怀孕且

来自酗酒家庭。他们生了三个孩子，而志刚后来也跟父亲一样遗弃了他的妻子。志刚的长女成为超级负责的“小母亲”，照顾妹妹及母亲，她的两个妹妹后来也都吸毒。

以上所述是酗酒控制全家人生活的典型例子，这个家庭的成员都有双重的瘾——一方面像杰东一样对“酒”上瘾，另一方面像洁丽一样对“人”上瘾——她对丈夫的依赖成瘾。这些人必须为了家庭而牺牲自己的成长和独特性，因此整个家庭都需要治疗。

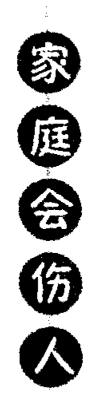
据估计，一个酗酒者大约可影响周围 50 个人的生活。我们只要观察数代的酗酒家庭，不难了解酗酒对家庭的重大影响。

饮食失调（参见图 5－2）

贾克的个性正是毒性教条养育下的典型例子。他专制又固执，喜怒哀乐不形于色，而且企图控制别人的情绪。他热衷追求成就，像父亲一样工作成瘾，已是百万富翁。

贾克娶了钟莉，钟莉的母亲也很专制和刻板。钟莉念过大学，曾经在选美会中获奖；如果体重正常的话，她称得上是个美女，然而她却在强迫性饮食问题上挣扎不休，将注意力全放在体重胖瘦这件事上，借以躲避忧郁（事实上是对自己的愤怒）。她气自己从不曾反抗母亲，以及迟迟不敢放弃早已厌倦且痛恨的婚姻。

钟莉对贾克也有某种方式的上瘾：她强迫性地想着贾克的缺点、花许多时间向她的女朋友们抱怨贾克，以至于根本没有时间了解自己真正的感觉。



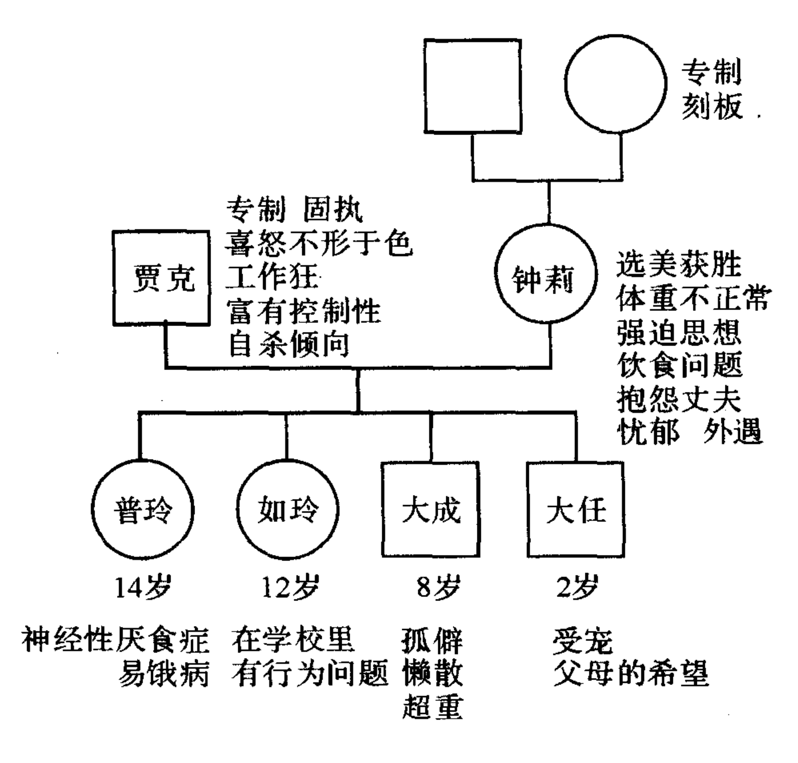


图 5－2　饮食失调家庭的例子——贾克的家庭图

贾克和钟莉有 4 个孩子，两男两女。女孩各为 14 岁的普玲和 12 岁的如玲，男孩则为 8 岁的大成和 2 岁的大任。

14 岁的普玲，是个神经性厌食症患者，体重起伏于 30 公斤到 42 公斤之间。她持续了 2 年的厌食症始于母亲的外遇被父亲发现时。经过治疗后她开始恢复进食，但却悄悄转向另一极端——暴饮暴食，但她仍否认自己有任何问题。她 12 岁的妹妹在学校有行为问题；8 岁的弟弟大成性格孤僻、懒散，体重过重；2 岁的弟弟大任因为是父亲的最后希望，因此尚能得到疼爱。钟莉为子女的问题极端忧郁。

普玲一出生就承担了维持父母婚姻的责任，她吸取了母亲身

上潜藏的怒火。在她看来，母亲的愤怒是与食物相关的，因此，只要一吃东西她就会感到对愤怒的害怕，所以她必须不吃或以呕吐来使自己逃脱那种可怕的感受。小时候受到专制而刻板的管教，长大后，在她严苛得近乎自虐的自我管理上表露无遗。

对普玲来说，食物就等于感觉，因此让自己挨饿不吃，才能逃避愤怒之下的孤独和伤感。厌食症是一种极能控制父母及整个家庭的武器：可以吸引父母的注意力，使他们无暇想到离婚。这个家庭的第三个孩子，8 岁的大成则体重超过 45 公斤，他利用食物来填补空虚的心灵。这个家庭中的每个人都沉溺于某种东西，他们都需要协助。

贾克试图控制这个家，但明显地感到力不从心，因此常有自杀的念头。这是一个典型的饮食问题家庭。钟莉用体重问题掩饰童年的悲哀和伤害，但后来又不由自主地和她母亲一样控制她的丈夫，以使她的童年重现。

在酗酒及饮食偏差的家庭里，病态显而易见。这种家庭的孩子扮演明显的角色来维持家庭系统的平衡。下面我要讨论一种外表看似正常，但却潜藏着病态的强迫性家庭。

以下两个例子的父母都看似正常、符合社会规范。他们的家庭问题隐而不显，因此这种家庭里的成员更为困惑和不知所措。

其中一个家庭我以一个信教成瘾的母亲为例，她看来十分神圣，很难和她起冲突。另一个家庭里的父亲是一位成功的公众人物。他的表现几乎符合美国社会完美的标准，然而这两个家庭都极端病态。

这两家的孩子都陷在暗潮汹涌的家庭系统里。由于孩子在系






统的功用之一是将隐藏的问题彰显出来，因此他们会以行动来暴露家庭的病态。

宗教狂（参见图 5-3）

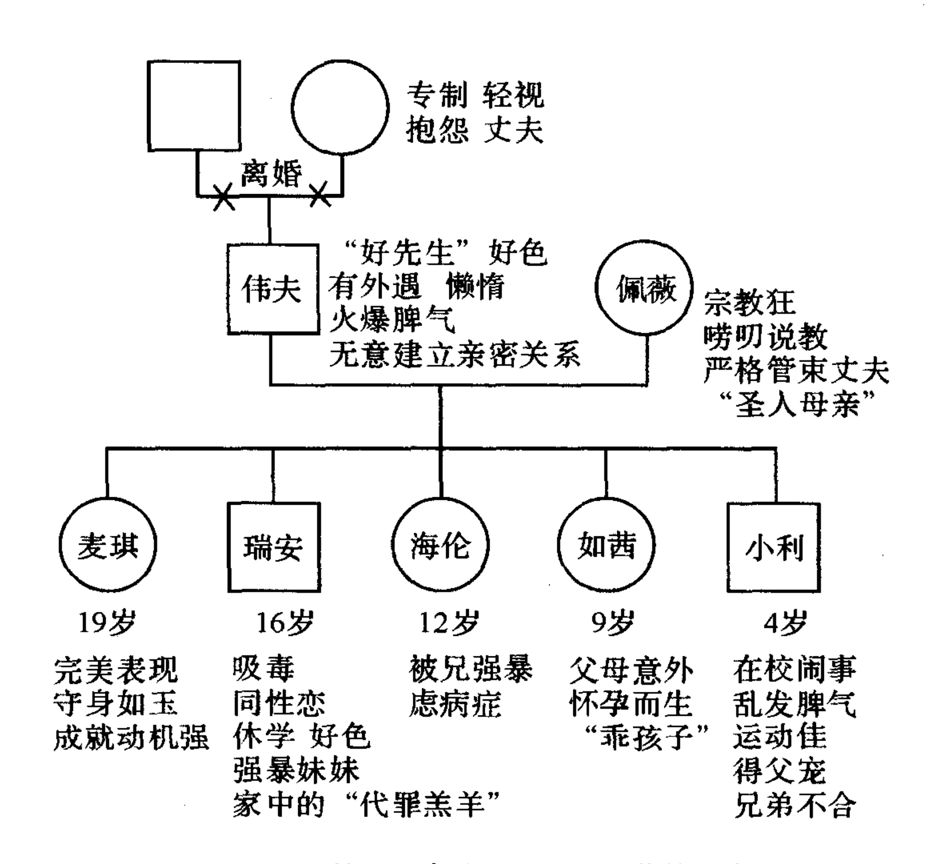


图 5-3 宗教狂家庭的例子——佩薇的家庭图

佩薇的先生伟夫，是四处奔波的业务人员。他看来是个"好先生"，其实有过几次外遇，是一名好色之徒。他在工作中爬升到一个重要销售区的经理，但事实上他很懒惰，而且没有诚意与任何人建立亲密关系。

佩薇扮演了伟夫心理上的母亲。她为他提供一个一尘不染的家以及精美的食物，但她不断地对伟夫唠叨和说教，有时甚至到了歇斯底里的地步。伟夫从不放过任何可以逃离家的机会，即使他设法一个月只有三个周末回家，佩薇仍不放过每一次见面的机会对丈夫加以控制管理。她是狂热的教徒，曾换过数所教会，理由是那些教会都不够符合圣经上的记述。最后终于找到一位她认为具有上帝使者精神的心灵导师，她便每天都和这个自称圣经专家的人一起读经。这个人不属于任何教派，因为他认为所有教派都是邪恶的。信徒宣称他曾发挥神迹治愈了一些人。

佩薇每天带着 12 岁的海伦及 9 岁的如茜去上圣经课。海伦曾被 16 岁吸毒的哥哥瑞安强暴。瑞安曾经因同性恋问题接受了 6 年的治疗，近 3 年又因戒毒失败而休学。佩薇还有一个 4 岁的儿子小利以及 19 岁的女儿麦琪。

麦琪是个力求完美的女儿，也是不折不扣的基督徒，她和在主日学里认识的男孩交往了 5 年，却连接吻都不接受。她所有的学科都得甲等，看来似乎完美无比。

4 岁的小利常常乱发脾气，而孩子们的父亲伟夫也有个火爆脾气。他甚至多次和长子瑞安大打出手，他不喜欢瑞安，也无意掩饰对他的厌恶。

佩薇本身曾接受长期的婚姻咨询，但在咨询的前 3 年，只肯谈论她的先生而不谈自己。她也不断干涉瑞安的治疗。有人建议让瑞安住院接受治疗，但佩薇却不忍心这么做。她不断地用金钱和过度保护及溺爱维持瑞安的问题。瑞安强暴海伦一直是全家保持沉默的秘密，直到海伦因害怕被传染上性病而呈现强迫性行为



时，她的问题才为家人所正视——每当海伦经过酒吧或脱衣舞厅时，都会歇斯底里地担心被传染性病。

佩薇很少和孩子讨论事情，她总是很确定地知道什么是正确的，而且很有技巧地以温和而坚定的口吻告诉孩子。如果孩子心里不舒服，她就用圣经的话以及道德训诫来安慰他们。

这是个有强迫性倾向的家庭，母亲沉醉于祈祷、查经以及宗教活动带给她的正义感。她扮演着正直崇高的角色来驱走心中的孤独、失望、感伤和愤怒。孩子们都称她为“圣人母亲”。她也强迫地想着丈夫和孩子，不断担心他们以忘记自己的空虚感。

这个家庭的父亲伟夫，是被专制的母亲抚养长大的。他的母亲早年离婚，并且极度轻视伟夫的父亲。每当伟夫需要钱时，母亲一定会趁机抱怨父亲。她说所有男人都差劲、没大脑，只知道用阳具思考。伟夫后来也成为一个没有责任感的人——到处玩女人，只知玩乐。

家庭中的大女儿麦琪，借着扮演“完美女儿”的角色转移父母的争吵。她像个机器人，永远只说和做“正确”的事，成就欲望强烈。

吸毒的瑞安则是这个家庭的“代罪羔羊”。他代替父母表达婚姻中的冷漠及不和谐。他承继了父亲的好色，又被母亲灌输了对男人的偏见，然后借着强暴妹妹发泄他承自父亲的性问题。瑞安的同性恋则是一种寻求被男性疼爱的方式，因为他自小就被父亲冷落。此外，同性恋问题也能吸引家庭注意力，减小父母离婚的可能性。

老三海伦，在家中扮演受害者，充满困惑又想挽救父母的婚

姻，她发现父母只有在大家合力处理她的问题时，才会亲密且阵线一致。

第四个孩子，如茜，是个“多余”的孩子。佩薇基于宗教理由拒绝避孕，因此，如茜是意外怀孕而来的。如茜努力做个乖孩子，常一个人玩耍，不打扰任何人。伟夫认为她是个好孩子，佩薇则称如茜是上帝的礼物。

小利很有运动细胞并且最受父亲宠爱，但他已感受到家庭暗藏的愤怒，并借着在校闹事来发泄愤怒。

佩薇有时会在心中暗自怀疑：上天是否真的对她特别眷顾？她被严重的家庭问题深深困扰，不了解为什么她要受这么多苦，但她永远不会对任何人提及她的疑惑。

很明显地，这个家庭生着重病，每个成员都迫切需要治疗。

工作狂（参见图 5 - 4）

白国钧和小慧非常有钱，住在高级住宅区。两人都结过婚，各自从上一段婚姻带来一个孩子，而且又共同生育了 3 个孩子。

国钧是祖传家族事业的总裁。他的祖父在有生之年从不间断地工作，直到 89 岁去世。“工作不懈”是他们白氏家族经常挂在嘴上的信条。

虽然国钧心中很厌烦这句话，但在公众场合提到白氏企业时，他仍喜欢引用它。国钧的父亲虽然高龄，仍然每天努力工作。国钧的祖父和父亲都歧视女性，并且教育他们的儿子也不要尊重女





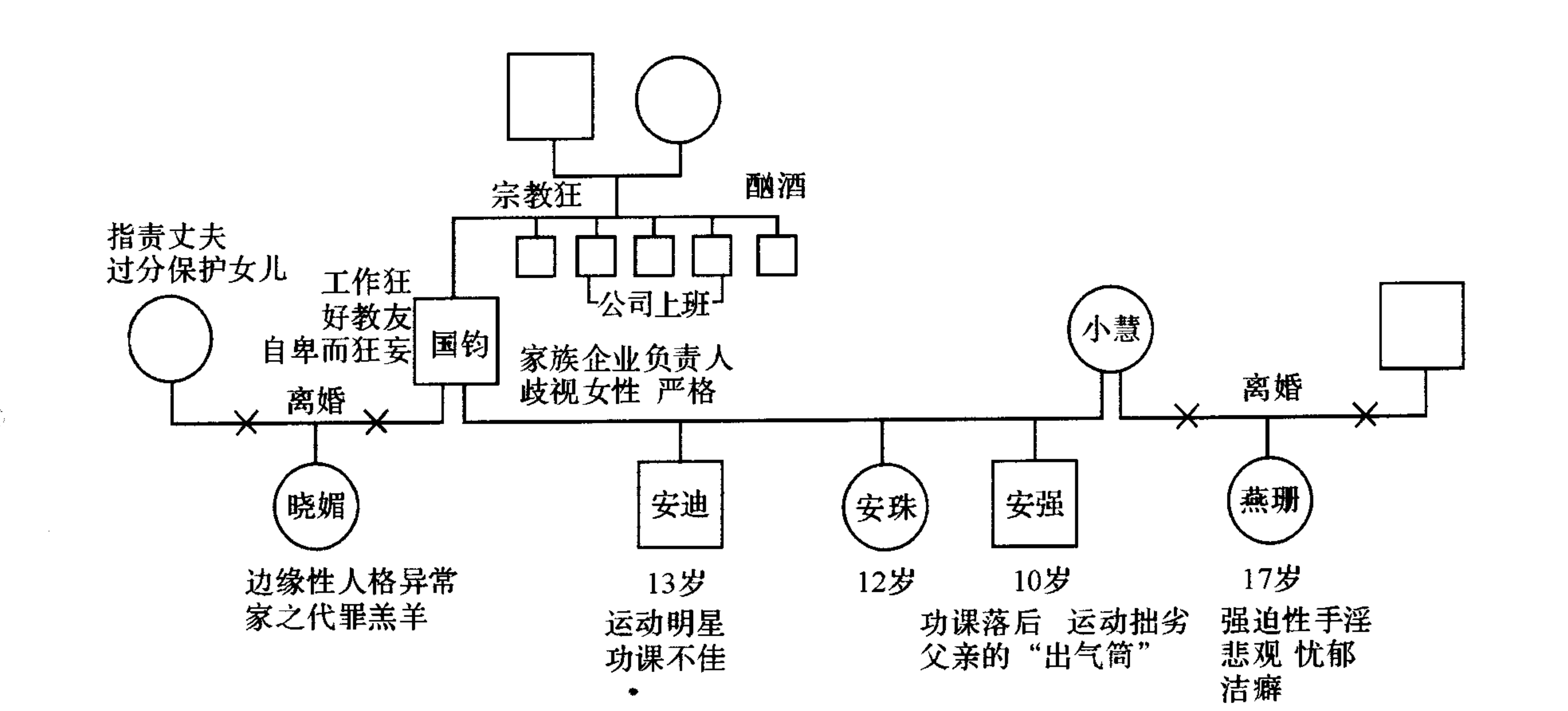


图5-4 工作狂家庭的例子——白国钧的家庭结构图

性，对他们而言，那样才是真正的男人。

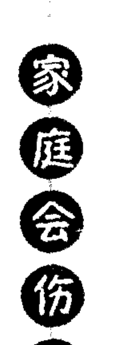
国钧有5个兄弟，其中3个在公司里上班，最年幼的弟弟已被酗酒问题毁了前途，老二则是个宗教狂。国钧有很沉重的心理压力，因为他想向祖父及父亲看齐。

起先他的工作态度还很正常，朝九晚五，偶尔在星期六加一下班。但逐渐地，他的工作变成朝五晚九，星期六则是和客户应酬的日子。虽然他口口声声说他爱家庭，但没有工作的星期日却令他惧怕、不安。

国钧与前妻所生的女儿晓媚，已被诊断为具有边缘性人格异常。她曾在几家收费昂贵的精神治疗中心待过，目前则靠药物维持病情。

在国钧口中，前妻是只疯母狗，一天到晚狂吠着指责他到处留情。她过度保护他们的独生女，并利用女儿对付国钧；这个孩子曾多次目睹父母凶暴的争吵。国钧的工作狂始于他和前妻离婚时。

小慧与他的前妻完全不同。小慧被教养成一个完美的淑女，从优秀的学校毕业，在许多医院当过义工，还当过青年社团的主席。她常在孩子们（两儿一女）面前说丈夫的好话。这些孩子是13岁的安迪、12岁的安珠及10岁的安强，他们非常喜欢父亲，却少有机会和他相处。国钧常答应要带孩子们去钓鱼和打高尔夫球，但总是食言，小慧则借此告诉孩子，父亲都是为了他们才这么辛苦工作，孩子因此敢怒而不敢言。孩子们甚至常有罪恶感及内疚感，因为母亲说他们所有的玩具和豪华享受，皆来自父亲的辛苦和牺牲。



国钧和小慧的长子安迪是个运动明星，小儿子安强却拙于体能而缺乏竞争性。两个儿子在学校的功课都落后于他人。

国钧十分相信严格管束的功效。他常说青少年的吸毒问题，可以用辛勤工作及严格管束解决。

国钧看起来信心十足，甚至狂妄自大，但私下却是自卑的。他在运动及学业方面的表现很一般；他常担心无法靠自己出人头地，曾经因为有人讥笑他靠父亲的钱出头而和对方大打出手。小时候父亲常打他，好让他成为一个男子汉！因此，他自小就养成了羞愧心理。

结婚 15 年来，国钧和小慧的性生活从来没有美满过，原因是他们对彼此没有真正的渴望；然而他们从来不讨论这个问题。小慧在各方面都要求自己做个完美、顺服的妻子，家中招待客人时，她是个迷人的女主人。

小慧和前夫的孩子燕珊有强迫性的自慰多年。她有洁癖，每天上学前及放学后都会仔细清洁自己一番。

国钧在所属教会中是最受赞美的教友。他们全家人每个星期天一定上教堂，在其他教友眼中，他们一家幸福美满令人称羡。最近他们的长子开始拒上教堂，星期天家中成了战场。

即使待在家里，国钧也时时保持忙碌，经常找一些事做。小慧也是如此，总是忙着担心孩子、开车送孩子去参加不同活动、指示佣人工作、当义工以及筹备宴会。她不准孩子表现出任何负面情绪，要求孩子保持快乐和积极向上的心。

这一家的孩子们，一切的表现都低于应有的水平。唯有长子在运动场上表现杰出，他是家中的宝贝，并且也像父亲一样，只

有在表现优异时才觉得自己有价值。

燕珊有严重的忧郁和悲观情绪、安强是爸爸的出气筒、晓媚则成了整个家庭的“代罪羔羊”，然而国钧在子女心目中被偶像化，孩子们在他面前非常自卑，觉得不配让父亲花时间陪伴。国钧是严重的工作狂，而小慧却一直维护他。整个家庭都因强迫行为而迫切需要治疗。

从上述四个例子中，我们都可看出毒性教条如何破坏这些家庭。

这些家庭以无条件服从否定个人的感觉。处罚加上要求服从，使孩子对于受苦保持沉默，“不准多说话”以及“不准表现情绪”的规则主宰了整个家庭。由于问题被否定和忽视，因此无从解决；孩子们因为被迫压抑感觉而失去了和内在自我的接触，进而变得麻木和退缩。基本上这些家庭在情绪上可以说是死亡了，家庭中的成员不再有羞愧感，因为已深深内化了羞愧。

当一些家庭成员的基本需求被剥夺时，只好以强迫性的病态行为发泄心中的痛楚，借着对事物或他人的沉溺免除疏离感和孤独感，并获得一向缺乏的亲密感。然而每一种成瘾和沉溺背后都有着深深的寂寞、忧郁和失落，造成更大的无望和无力，以及对更多上瘾的需求，这种恶性循环没有出路，也没有结束的一天。我记得在我酗酒最严重的时候，每天所想的就是不断喝酒，至死方休。

蒙上眼睛、否认事实是使得强迫行为持续的原因。将父母理想化，让我们相信父母的打骂、讽刺和一切引发我们罪恶感的做法，都是他们的爱和责任，而我们是坏孩子。如果我们能解除这







种盲目的依附，了解他们也可能错待我们、破坏我们的心灵导致精神破产，那么我们就有可能还给自己一个公道，在心理上重见天日。

我的父母和我都是毒性教条的受害者，倘若您现在也已看出自己困难的缘由，就该想办法改变主宰行为的家庭和由其中学来的规则。

第六章

家庭的黑暗死角

——性暴力与肢体暴力

被虐待的孩子独自承受痛苦，
在家中如此，在自己内心也是如此，
无法对人说，也无法在心灵深处
找到一个可以尽情大哭的地方。

——艾丽斯·米勒

“我哥哥总是喜欢暴露自己的身体，并且要我摸他的性器官。我非常害怕，觉得自己像一头被追捕的猎物。因此，我总在外游荡，想尽办法不待在家中，但最后我放弃了，任哥哥为所欲为。我觉得自己很脏，每天都想自杀。那时，我无法和他人接近，不懂为什么别人生活中有那么多乐趣，也不懂为什么我的同学常会面带笑容上学。我只想放逐自己，真希望自己不存在。”

这些话出自现已 46 岁的卡西。她以前不曾告诉任何人这件事，在她 13 岁的儿子死于车祸时，她开始找我做心理治疗，前后长达 10 年之久。

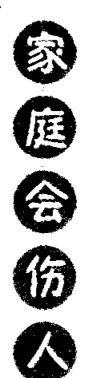
卡西一生都不快乐。她被第一任丈夫身体虐待，被第二任丈夫精神虐待，她是典型乱伦家庭中的受害者。

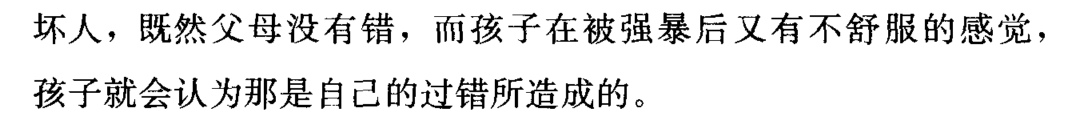
在韦氏大辞典中乱伦（incest）被界定为：“有亲密血统关系之间的性交或生殖……而该血统关系是法律或习俗所禁止成婚的。”

苏珊·佛渥德（Susan Forward）则将上述定义的亲近关系扩展至继父母、继兄弟姊妹、同父异母或同母异父的兄弟姊妹，甚至父母的同居恋人。

乱伦包括明显的、隐藏的以及情绪等类型的性虐待。性骚扰与乱伦有不同的定义，性骚扰是一种来自陌生人的性侵犯，同样具有伤害性的后果。

乱伦是所有性虐待与暴力行为中，最令被害者感到羞耻的。所有的性虐待都因伤害及侵犯他人身体而具有羞辱的成分，但乱伦更多了一层被亲人伤害的痛苦。成人对孩子进行性虐待时，常会让孩子相信那是因为他们不乖的后果。没有孩子会认为父母是





坏人，既然父母没有错，而孩子在被强暴后又有不舒服的感觉，孩子就会认为那是自己的过错所造成的。

生活在问题家庭中的孩子当然也会感到不对劲，但他们无法理解那是因为父母行为异常的缘故。为了生存，孩子们通常连父母最恶劣的举动都要学着适应。意思是说，当父母为孩子带来生存威胁时，孩子会格外清楚地记下父母的举动以便应对。一个酗酒又凶暴的父亲比骂人的母亲更可怕，因此孩子会对父亲的行为有更多内化而小心应对。

乱伦是孩子最惨的遭遇，这是对孩子的性侵犯，也是对个人本质的侵犯，因为性和人格的本质紧紧相连，而且性是一项私人的拥有物。

乱伦利用的是孩子对亲人纯真的信赖，以及孩子尊敬大人和想要讨好长辈的天性，其结局是一个难以复原的自我及心灵上的扼杀。正因为如此，在所有的人类社会中，乱伦都被视为一种禁忌。

解离经验

很明显地，乱伦是一种弃子女权益于不顾的表现，伤害者的行为和受害者的反应常常很不一致。由于伤害太大，受害者的防卫心理特别重，我称之为“立即性的麻木”（instant numbing），这种防卫机转也就是解离经验（dissociation）。受害者因为无法承受遭遇的痛苦而“和自己的身体分离”，也与留在自身的记忆脱

离。这便是为什么乱伦事件特别难处理，也很难起诉伤害者的原因。当受害的孩子上法庭作证时，被告律师对于已是惊弓之鸟的孩子施以微妙的威胁恐吓，往往对孩子极为不利。

幸运的是，受害者的身体可以将发生的事保存和记忆起来，这些身体记忆能协助受害者把感觉和失去的记忆再度连接。否则，由于记忆和感觉的分离，同时也因经历给受害人的打击过分强烈，受害人会有一种不真实的感受，认为是自己疯了或有毛病，因为他们不能清晰地记起在自己身上发生了什么事情。

任何人在被侵犯时，第一个感觉是纯粹的害怕和惊惶。受害者会觉得无助和无法掌握，想要从恐惧和威胁中逃走。当事情越难以忍受时，个人越会截断自己对它的意识。然而人的身体会本能地记录所经历过的恐惧、愤怒、伤心和羞辱感。受害者尽量使自己不去记得，并将侵犯者——尤其当侵犯者是父母或其他亲人时——在心中进行非人化（depersonalize）的处理。之后他们开始对一切事物都有一种隔离和不真实的感觉，有人会做噩梦或失眠，有时也会在脑中闪过不愉快的回忆。他们也可能觉得自己将要崩溃，然而并没有真正的精神症状出现。在身心受创过于严重的状况下，受害者也有可能产生人格分裂或多重人格。

性虐待受害者的治疗重点工作之一，是让他们尽量恢复受害经验中的记忆，如此他们才能了解现在经历的痛苦和他们的受害经历有关，而不是因为他们不好或曾经犯了什么错。

毒性教条在乱伦和性虐待中扮演了重要的角色。它借着鼓吹孩子是父母财产的想法默许性虐待的发生，造成了亲子关系的不平等。如果孩子认为必须无条件地服从父母，这意味着父母可以

操纵和利用孩子的身体。

我有两个当事人就是上述观念的受害者。其中一个在 14 岁时被父亲叫到浴室张开腿，以便让他检查是否仍是处女。他是个信仰虔诚的人，自认为这么做是尽一个做父亲的责任。另外一个 11 岁的女孩，有一天被母亲绑在床上及张开腿检查阴部的红疹，而她的父亲则在一旁观看。由于他是父亲，便以为自己当然有权在场。

虽然上述说法可能把复杂的问题过于简化，但我仍相信不平等的亲子关系会使父母视子女的身体为自己的所有物。

《生活》杂志在 1984 年 12 月刊载的一篇文章里，一开头即触目惊心地写着："3 400 万名美国妇女是性虐待的受害者。"这个数字和其他有关妇女研究所提出的数据一致（包括金赛博士的性研究、"今日心理学"调查等）。这个数字震惊了许多人，因为一般认定的性虐待只限于有性行为，没有性交即不算性虐待，这是非常偏颇的观念。许多婴幼儿都是在没有发生性交的状况下，经常遭受性的凌辱。

男孩遭受性虐待的资料并不齐全，有的数据显示 12 位男性中有 1 位在青春期结束前曾被性虐待。我想如果人们了解性虐待所涵盖的范围，或许上述数字会更高。以下是一个性暴力受害者惯有的心理及行为反应。单独的一项特质并不表示曾受过性虐待，必须同时具有下列几项特征，才可能是曾被性虐待的迹象。

1. 不符合年龄的行为——在男孩方面，他们可能在很年幼时便做出性交的动作，包括把性器官插入他人身体或物品内、抚摸自己或成人的性器官、将动物玩具弯曲成性交姿势等；女孩则可

能把东西塞进阴道。他们再大一点时，可能会有早期淫乱、自慰，或是到处留情等行为。他们在日后的婚姻里可能出现性生活失调（或许在婚前已有这类问题），包括对配偶或异性缺乏性欲。

2. 妄想、否认事实、解离经验、非人化——这些都是自我防卫措施，仿佛灵魂出窍一般，在想象中让心神离开躯体，使感觉麻木，好让自己把痛苦挡在体外，在精神上脱离现实，即丧失记忆的主因。真实的感觉转换成不同的形态出现，例如，恐惧的孩子可能在房中看到怪物或有其他幻觉；遭受性虐待的孩子常常让自己忘记侵犯者是一个人，尤其当对方是亲人时。受害者有否认事实及妄想反应，是因为孩子认为是自己不好并将父母或家庭理想化的结果。即使孩子不过度抬高父母在自己心目中的地位，他仍会一味地贬低自己。

3. 不真实的感觉——性虐待受害者对于正在经历的事缺乏真实感，也不了解何谓正常的现实。他们更不会明白为什么别人会活得兴致勃勃，因为他们对一切事物都失去了兴趣。

4. 孤僻及退缩——受害者变得退缩，巴不得自己能隐形。他们常有逃离事物的倾向，包括逃家、逃学、逃避冲突及困难，且常有自杀念头。

5. 恐惧症、过分焦虑、过度警戒——遭受性侵犯的首要反应是单纯的害怕。无助的受害者会因此而长期生活在严重的压力及焦虑中。这种无名的恐惧可能以某种形式或多重恐惧的现象出现。

6. 强迫性及上瘾问题——主要的上瘾行为包括相互依存、药瘾、酗酒、饮食失调症、性癖等。

7. 敌意、性行为中的愤怒、被动的攻击性——侵略者及受害

者的愤怒形态不同。侵略者是富有攻击性，而受害者的攻击性经常是被动而潜藏的，在结束一段人际关系时，心中感到狂怒、难过。

8. 内化的羞愧感——性虐待的受害者会内化羞愧感并自觉污秽、有缺陷，有时也会做出自伤及自我毁灭的行为，包括吸毒、抽烟、暴饮暴食等慢性自杀的方法。个人充满羞愧的内心会以过度控制、完美主义、追求权力、吹毛求疵、好批判和僵化的角色加以掩饰。

9. 当一辈子的受害者——性虐待受害者会信任不该信任的人，并一再地为他人牺牲、被他人利用；他们也被其他受害者所吸引，并把同情误以为爱。

10. 偏差行为、犯罪及卖淫——受害者在儿童期可能就表现出攻击及破坏行为，如纵火、破坏他人财产、打架及偷窃等，长大后则可能出现违法的行为。研究指出，85%的娼妓童年时曾有被性虐待的经历。此外，女性吸毒者中有极高比例的人曾受到性虐待。

11. 性虐待重演——受害者可能对他人或自己重演性虐待行为。和多人发生性关系、多次婚姻、外遇等皆可能为性虐待的后果。

12. 工作上的适应困难——性虐待受害者经常不断地换工作，也没有固定的工作习惯。他们在工作上缺乏效率，这个问题在学校时即已形成，包括学业成绩不佳、和师长的关系处不好。

13. 对受害经验保持沉默——保密。三缄其口是受害人将自己与受害经验隔离的主要方式，许多受害者从不告诉任何人他们的

遭遇；即使告诉了别人，也会要求对方保密以维持他们的家庭和谐。保持沉默使受害者不必表达对被侵害的感受，也因此可以不需面对及处理受伤害的经历。

14. 对侵犯者模仿认同——这样可以减少受害者的无助感。受害者因此和迫害他们的人建立关系，甚至变得和他们一样，也学会对他人做出相同的侵犯及虐待行为。

15. 由身体代表自己来表达感觉——由于感觉无法表达出来，因而转变成身心症。性虐待受害者常借由生病宣泄痛苦的感觉，病痛可能发生在曾被凌辱的身体部位，如阴道疼痛或起疹子、喉咙痛、便秘、气喘、长期的胸口郁闷、背痛等。

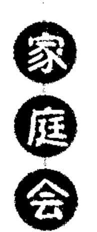
16. 人格分裂——这类受害者在家居生活里的言行表现与在社交场合判若两人。在家里他可能凶神恶煞，在其他场合中却温柔体恤。如果受害经历严重，也有可能出现多重人格。

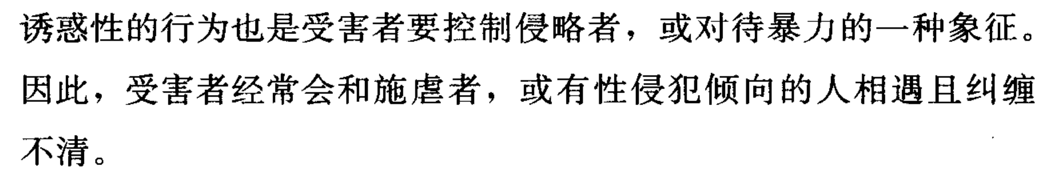
17. 饮食失调症——这属于强迫行为的一种。例如肥胖症，就是性虐待受害者保护自己的常见方式。脂肪有一层绝缘体，借以减低个人吸引力来保护自己。通常增肥的部位与被性虐待的部位有关。

18. 自我概念混乱——受害者自觉异于常人，觉得自己像是破损的商品，也可能觉得自己要疯了，却没有任何精神病症状。

19. 潜在的忧郁——性暴力带来震惊，被亲人伤害更是极大的打击。受害者常产生创伤后压力症候群，心中怀着深沉而漫长的悲哀与忧伤。

20. 攻击及诱惑性行为——性虐待受害者通常会觉得自己除了性以外，一无可取。因此他们会用性来引诱和控制他人。此外，





诱惑性的行为也是受害者要控制侵略者，或对待暴力的一种象征。因此，受害者经常会和施虐者，或有性侵犯倾向的人相遇且纠缠不清。

21. 丧失性的认同及性功能失调——这与借性来肯定自我的人正好相反。由于性是个人隐私及核心的部分，在性方面受到侵犯，如同人格及自我受到侵犯。被侵犯的另一项后果是性功能失调，包括性无能、缺乏性欲，在性行为过程中，脑中闪过受害的情景等。受害者也可能需要借着虐待和被虐待的幻想及行为，来辅助性行为的进行。

22. 受损伤的性界限——性虐待侵犯到一个人最基本的核心，即身体、情绪及精神的最后防线，于是受害者如同一个没有国界的国家，或任何人皆可自由出入的家。受害者的性界限受到侵犯后的反应，通常不是滥交就是拒绝和任何人有关系，把所有人都挡在墙外。

23. 难以建立亲密关系——被亲人背叛所带来的长期心理惊吓，使受害者感情麻木，害怕与人建立亲密关系，因为怕再度受伤和遭到背叛。在婚姻及人际关系里，受害人一次又一次地逃离真爱和诚恳的关心，却不断地被病态暴虐的人所吸引。难以挣脱暴力家庭的人，也常会陷入纠缠不清的人际关系里。身在其中，受害者会老调重弹：“只要我付出更多、努力更多，提供性的满足，对方就会爱我。”

24. 把人当成物品或性的化身——一个人在遭受性虐待之后很容易退缩，逃避他人的接触和友情。受害者被利用后会觉得自己成了一件物品，吸吮手指头和过早的自慰都是一种自我沉溺和将

自己物化的习惯。将自己物化的人也会将此态度投射到他人身上，视人为物品或性的化身。我们的社会也支持这种现象，例如，色情行业就是牺牲人性尊严的作为；把性暴露和感官刺激做高度而过分的渲染；有些媒体不断地暗示，可爱的女人应具有诱人的胴体及其他错误信息。

25. 将爱和性混为一谈——性虐待的受害者常将“性”误以为是“爱”。他们相信只有在能引起他人性欲时，自己才是值得爱的。他们也误以为自己必须是技术高明的性伴侣，否则就会遭到拒绝和抛弃。

26. 过分依赖——来自破碎及暴力家庭的孩子，因为和父母的关系破裂而失去依靠。他们在正常发展中所具有的需求都因此遭受忽视，以致长大后内心仍存有一个饥渴的孩子，会以极度依附他人作为保护自己不被抛弃的自我防卫策略。

27. 梦魇及失眠——性虐待通常在夜间发生，所以惧怕黑夜、噩梦连连、过度渴睡及不敢入睡等现象，都可能是受性骚扰的结果。

28. 亲子间不寻常的关系及角色互换——孩子通常被利用来维持家庭系统的平衡。如果父母婚姻中缺乏性及情感的亲密，父亲就可能会利用女儿取代母亲，甚至开始对女儿存有性幻想。即使父亲不曾将幻想付诸行为，孩子仍会感觉到潜藏于父亲心中的欲望。不论是否有性的接触，女儿都可能成为父亲情绪上的配偶而照顾他的各种需求。

29. 受害儿童早期出现的症状——除了知道一些不符合年龄的性知识之外，尚有一些其他现象，包括无法解释的身上的伤痕；



退化性行为，如尿床、遗便、玩弄粪便或者把粪便涂在墙上；惧怕夜晚或睡眠不正常；肠胃不适；阴道不舒服（如疼痛、红肿）；对于体检过度紧张（如在妇产科检查时恐惧得尖叫）；长期尿床及啃手指头；强烈的情绪变化；富攻击性，有突然的伤人举动或自杀念头、把自己的皮肤抓到流血、打自己、割伤自己；同时穿着两三条内裤并拒绝换洗；身体出现一些毛病，如喉咙痛、胃痛、反胃、气喘、上呼吸道不适等。

以上所述并不是很详尽，如果你不记得自己有任何被性虐待的经历，这些项目或许可以帮助你回顾和检查自己是不是一个性虐待家庭里的小大人，同时也借此澄清一般人对性虐待的狭隘界定。

性虐待通常牵涉到整个家庭，可以区分为：

1. 身体上的性虐待。

这包括含有性意味的拥抱或亲吻、性接触或爱抚、口交及肛交、抚弄受害者的性器官或命令受害者帮助侵犯者自慰、性交等。

2. 窥视及暴露。

窥视及暴露可能发生在家里，也可能发生在家庭外。父母的某些行为是否属于窥视及暴露乃取决于父母本身是否因此有性兴奋。有些父母在做出某些行为时，并不认为那些行为充满性意味，孩子们多半会对父母这种行为感到不快。

有一个当事人说：每当她穿着内裤从浴室出来时，她的父亲总是色迷迷地看着她。另一个当事人说她家几乎完全没有隐私权，特别是在浴室。还有一些男士说他们到了八九岁，母亲还在为他们清洗生殖器。

有时孩子们和父母相处可以感受到自己的性欲。但只要不是父母故意引起的，就不算是性侵犯。孩子们能否正常地了解及面对自己的性欲，会受到父母影响。当然，父母偶尔对孩子产生一闪而过的性欲念头或性感觉并不算是性虐待，但是如果利用孩子满足自己意识中或潜意识的性欲，便是性虐待了。

3. 隐性的性虐待。

（1）不当的口头述说——谈儿童不宜的性话题，例如，父亲或男性亲长乱说话，或称女人为“荡妇”、“母狗”及其他充满性色彩的名称；或者母亲和闺中密友肆无忌惮地大谈与男人的性接触，仿佛男人只是一群好色之徒；此外，还包括父母过分详细盘问孩子的性经历及约会。

不教导孩子适宜的性知识，也是一种隐性的性虐待。在今天这个开放而进步的时代里，仍有许多女孩不懂性是怎么回事，甚至还有女性一直到20岁，才知道阴道的位置。

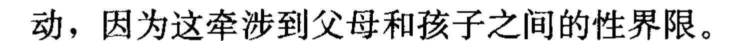
在未成年子女面前谈论性，或是评论孩子的性器官也是不当的谈话。我有两位男性当事人，因为母亲批评他们性器官的大小而备受困扰。也有不少女孩被父亲和继父拿她们的胸部及臀部尺寸开玩笑。

（2）亲子界限的被侵犯——例如，父母不锁门而让孩子见到父母行房事，或在子女洗澡时擅入浴室、不允许孩子睡觉时锁门等。父母应当示范裸露身体的适当程度，即教导某一年龄层以上孩子不再任意裸身。

孩子对性的好奇心始于3岁或3至6岁之间，那时他们开始留意父母的身体，并对裸体非常好奇。父母不应在孩子面前裸体走







动，因为这牵涉到父母和孩子之间的性界限。

4. 情绪性的性虐待。

情绪性的性虐待来自亲子间不寻常的关系。

家庭过于紧密而导致孩子无法离家，这是利用孩子平衡家庭系统的一种方式。在不良的婚姻中，父母中的一方或双方，皆可能和某个孩子产生不适当的关系，实际上这表示父母利用孩子满足自己的情绪需求。这种关系很容易渗入性及幻想的成分，例如，女儿可能成为父亲的“小公主”，而儿子成为母亲的“小勇士”。在这两种状况下，其实孩子都遭受了遗弃。父母借着牺牲孩子的需求来满足自己的需求，但是，孩子需要的是真正的父母之爱，而非类似配偶的父母。

皮雅·美乐蒂（Pia Mellody）曾对情绪性的性虐待做了以下界定：“情绪性的性虐待发生于亲子关系的发展，远比和配偶的关系更为重要时。”

父母双方均可能和某一个孩子有不寻常的情绪联结，这样的孩子要背负父母情绪的责任。我认识一个女孩，她的父亲每天半夜把她叫起来和他一起睡在客房，他这样做是为了报复太太的拒绝行为。他们的女儿在性方面有严重困扰，而无法成为一个健全独立的女孩。

同性别亲子之间也可能发生不寻常的关系，较多见于母女之间。这类母亲通常对男性存有偏见和仇视，却利用女儿满足自己的心理需求，并且试图影响女儿对男人的观感。我有几个个案中的母亲还曾对女儿施以身体上的性虐待。

亲子关系的重点是父母多满足孩子的需求，而非由孩子来满

足父母的需要。孩子们可以用属于其发展阶段的方式，表达对性的好奇及探索。但不管何时，父母一旦对孩子表现出性欲及相关的言行时，性虐待便可能发生了。

有时性虐待也发生在兄弟姊妹之间，通常同年龄孩子间的性游戏或探索不算是性虐待。一个基本的原则是，如果孩子被一个比他年长三四岁的人做性方面的利用时，就可称为性虐待。

性侵犯者

让我们来看看性侵犯者的特性。从他们身上我们可以看出毒性教条与性虐待之间的关联。

乱伦者对孩子拥有强烈的性欲，并且不觉得利用孩子来满足自己有错。虽然并非每个性侵犯者都如此，但大多数性侵犯者都认为孩子没有自己的权益。大多数性犯罪者曾受过心理创伤或性虐待，或其他形式的虐待，大部分是严重的体罚。他们大多有情绪障碍，自觉无法生存于一个正常成人的世界，于是转而向儿童索求尊敬、喜爱和性满足。这些性犯罪者大多酗酒或吸毒，并且十分冲动，特别是在性方面。他们和与自己同性的父母亲关系恶劣，因此不曾学到如何扮演一个男性或女性的角色。

这些儿童的性侵犯者过着秘密的生活，隐藏着见不得人的行为不让亲近的人知道。我们经常认为强暴孩子的人令人望而生畏，但事实却不然，其中许多人活跃于社团活动中，甚至本身是教堂的长老；其中不乏极度虔诚的教徒，也有许多是工作狂及宗教狂。

乱伦的家庭系统

性犯罪者中，男性占了大多数。在所知的400万个性侵犯者当中，只有5%是女性。在乱伦家庭中，父亲通常是侵犯孩子的人，而母亲则常扮演“帮凶”，主动或被动地协助父亲迫害子女。和其他有强迫行为的家庭一样，乱伦家庭也有一个主要的上瘾者和一个协同上瘾者（co-addict）结成夫妻，其中一方是主动或被动忍受另一方的迫害行为。

“主动合作”指配偶实际参与施虐过程，或者虽然知道，但仍默许性虐待发生。

“被动合作”则是配偶并未参与其事，然而可能因为过分依赖另一半，或者自身也曾受虐，以致视而不见。

乱伦家庭中，往往每个成员都有严重的偏差心理和行为，他们亟须外来的帮助。即使是没有遭受性虐待的成员，也带着这个家庭系统的秘密。孩子们常会出现不正常的行为，并借此揭发隐藏于家中的问题。这种揭发问题的病态行为甚至可能由上一代传至下一代，我有两位当事人即承担家庭多代传下来的性秘密。

罗以家来自一个刻板而笃信宗教的家庭，是九个孩子中的老六，专制地掌握家中的一切。他跟母亲较亲，也易于承担母亲的情绪问题。罗以家的母亲是乱伦受害者，并且终生未曾为她的童年创伤做过治疗。因此罗以家不知不觉地背负起母亲心中秘密的痛苦。他来找我的原因是他被梦中以及幻想中，自己正在对孩子

进行性骚扰的景象深深困扰。

罗以家的情形很符合派垂克·卡尼斯（Patrick Carnes）在《走出阴影》（*Out of the Shadows*）一书中所界定的第一级性癖（level 1 sex addict）。第一级性癖包括玩弄女人、玩弄男人、强迫性自慰、沉迷于色情、四处游荡及卖淫。第二级性癖则包括窥视癖、暴露狂、裸奔和打猥亵电话。强奸、乱伦和对小孩非礼则列为第三级性癖。

这些性癖的等级是依性行为的危险性大小而定的。第三级最具伤害性，触犯法律也最严重；第二及第三级的性癖经常牵涉到实际的伤害行为，并可能涉及法律。

罗以家喜欢玩弄女人，但他不了解自己已属于第一级性癖，甚至自认是个好男人。我认为他非礼孩子的幻想，来自于承受母亲被乱伦带来的痛苦，他那宗教狂热家庭所灌输的自贬想法，正是他性癖行为的基础。

我的另一位当事人魏丽亚也有相同的问题。她也承担了母亲的乱伦创伤，对于性一直心存恐惧、完全逃避。离婚后，拒绝约会或再嫁且禁欲 40 年。她和三个儿子都有不寻常的关系，她的每个儿子都感染到她压制的性欲，也成了具有性癖的人。魏丽亚常不自觉地在儿子面前暴露自己的身体，没有意识到这么做会影响孩子的性发展。

乱伦家庭在美国社会里很普遍。乱伦的受害者无助地和侵犯者继续搭配合作，使得乱伦行为得以延续。这些受害者往往在日后对自己的子女又做出同样的行为。

受害者在长大后仍在心中保有一个理想化的父母形象，因此

始终觉得乱伦行为是自己的错误和耻辱。只要这种心理没有消除，性虐待就会不断地循环下去。

来自暴力家庭的孩子

我永远记得哈伯——一个极难忘怀、英俊而聪明的人——几乎事事在行，但总在最后关头放弃或失败。他结过数次婚，我曾见过他的两位前妻，都和我想象的很不一样。她们都非常可爱却都痛恨男人，包括我在内。

哈伯的父亲酗酒又打孩子（曾有人估计约 2/3 的酗酒家庭兼有暴力行为发生）。当我第一次和哈伯谈起他的童年时，他说他和弟弟都常被父亲殴打，并且还加了一句："不过，是我们该打。"

我花了一段时间才获知残酷的真相。哈伯所谓的挨打，事实上是他父亲在厕所小便后，把哈伯的头塞进马桶中，并且重击他的脸。哈伯经常因为一些微不足道的事而被处罚，比如，把午餐费拿去买糖吃、忘了铺床，以及跟佣人顶嘴等。

许多研究者认为，身体虐待是一种普遍的虐待。我也相信大多数人都有过挨打的经验，原因是传统文化使我们相信"不打不成器"，打小孩才能使他们学会尊敬及服从父母。对于妇女及儿童的暴力是一种古老及普遍的传统。

暴力行为为个人心灵及意志带来极大的束缚。被虐待者顾忌生命安危，对施暴者唯命是从；然而施暴者的自控能力往往极弱。一般人自两岁起学习控制冲动，而暴力家庭中的成员事实上是生

活在一个不及两岁的人的统治之下。

惯于体罚的父母常有以下特征：孤立、自我价值感极低、对他人的感受不敏感、自己也曾受虐、童年缺乏亲情；对于爱和安适的需要未获满足，却又否定自己有问题，不承认童年会造成不良影响，也自觉没有能寻求忠告的对象；对孩子充满不切实际的期望、盼望孩子来满足他，当孩子做不到时，即视之为拒绝或忤逆而感到挫折愤怒，把孩子当成大人看待。研究指出，亲生母亲虐待孩子的比例比父亲多出5%。

对于身体虐待，我们没有明确的统计资料。我们所知的只有已公开的案件，而不包括那些未经医生治疗或虽经常接受治疗但未被指认的，以及是虐待但未被揭发的案件。据估计，每200件身体虐待事件中只有一件被公开。

父母毒打孩子的理由常来自“省了棍子，坏了孩子”，以及“孩子原本属于父母”的观念。

体罚孩子早有悠久历史，《哈佛教育评论》期刊（*The Harvard Educational Review*）于1973年11月刊载的一篇文章论及：在美国殖民地时代，鞭打孩子是普遍驯服孩子的方法，父亲甚至有权力要求殖民官员帮他一起处死子女。若论到中国的体罚渊源，上至宫廷礼仪、官府办案，下至私塾教学，无一不以体罚为合理方法。至于家族中，大至宗族祠堂的家族，小至父以教子的天职，木板、鞭、棍的使用更是理所当然。

在病态家庭里，身体虐待是家常便饭，包括使用皮带、扫帚痛打孩子；虐待方式包含拳击、打耳光、扯头发、推拉、勒颈、脚踢、捏拧以及威胁要将其抛弃或将之关进黑房子。其他孩子被

迫目睹父母之暴行，也何尝不是承受家庭暴力的形态之一？

虐待妻子也常见于暴力家庭中。孩子目睹母亲被虐待时，所受的心理创伤不亚于自己亲身受虐，目睹暴力的小孩同样是暴力的牺牲者。

受虐者与暴力行为难以割舍

受害者和暴力的联结是矛盾且令人迷惑的。通常我们会认为暴力的伤害如此巨大，没有人会愿意和它共存，但事实正好相反。受尽虐待和羞辱的人，由于自尊严重受损，自我概念被贬低，越发认为自己不具有选择的权利，因此和暴力也越来越难以分离。

习得的无助感

另一个解释无法脱离迫害的理论是：受害者习得的无助感。实验室中的狗，如果不断受到负面刺激却不能自主自救，就会觉得发生在自己身上的事是无法自由控制的，因此之后即使给予逃离痛苦的机会，它也没有动机做出其他反应。

有许多实验可以支持上述理论，试验的对象包括狗、猫、鸟、老鼠、鱼，甚至包括人在内的高级哺乳动物。有些动物很快在学习中变得无助，有些只在某种状况之下变得无助，有的则将此现象类化到一切具有压力的情境中去。马丁·塞利格曼（Martin Seligman）的研究明显地说明习得的无助感所具有的影响力。研究

人员把狗放在笼子里，施予间歇的及不同时距的电击，那些狗很快地了解到不管如何努力都无法控制电击，起初它们还会尝试不同的逃避办法，但一旦所有努力都失效后，它们便停止一切活动而变得听天由命。之后即使研究员们改变电击策略，并试着教狗跳到笼子的另一端以逃避电击，那些狗仍保持被动无助的态度。最后即使打开笼子的门，它们也不离开，宁可忍受电击。实验证明，越是年幼的小狗，需要克服无助感的时间也越长。

另一个类似的例子发生在佛罗里达州。该地报纸报导，一家旅馆为无家可归的人准备了 100 张舒服的床及房间可免费住宿，但只有 4 个人接受了这家旅馆的好意。

当我们把上述理论应用在被虐待的妻子及孩子身上时，就能了解为什么他们会觉得无助而放弃逃离苦难。不想自救的关键是无助的信念，被虐待的妇女及孩子们逐渐陷入消极的思想，相信自己的处境已无药可救。受害的孩子们的确如他们所想象的那样无助，但是受害的妇女们却不一样，她们并非毫无选择，只是在受虐待之后，她们通常会扩大无助感而成为所谓的“外控归因者”，把生活中的诸多问题都归因于外在不可控制的因素。

通常虐待子女身体的父母自己也曾受虐待。有一个女孩在目睹母亲被父亲迫害之后，相信自己也终将无法逃过被虐待的命运，而会像她的母亲一样，难以逃离男人的掌握。

受过虐待的母亲所生养的儿子，可能会成为母亲压抑愤怒的牺牲者，并且成为她的出气筒。如果他目睹父亲的暴力行为，长大后他会相信男人就是比女人优越，并且认定男人才是一家之主。男孩通常比女孩更认同暴力，在目睹暴力后也成为一个暴力主义

者，认同施暴是克服无助及无力感的一种方式。认同施暴者的人丧失了自己的判断力，并因此也成为一名施暴者。这样的认同可以让他觉得安全而能生存下去，每一个施暴者都曾是一名受害者，虐待太太及孩子的人一度也极端无助。

我很讶异自己对于电影“第一滴血”（Rambo）的强烈反应。在电影中蓝波被代表恶势力的警长及议员们追杀，他后来杀了警长等人并夷平那群坏人所在的整个城镇。蓝波的暴力行为，触动了许多曾被虐待并试图寻求报复者的心，我发现自己一方面为蓝波的凶狠行为所震惊，但内心的“孩子”却在同时为他喝彩。

虐待家庭为封闭系统

发生乱伦及身体虐待的家庭多为毒性教条的追随者，家中都有强硬而缺乏弹性的限制，这些限制可能来自完美主义的信念或某种宗教信仰。他们排斥不符合他们原则的事物，他们外表平静，却把痛苦和伤害视为家庭秘密，家庭成了一个封闭系统，也不易接受外在信息，他们怀疑心理学方面的见解，对于其所提供的放松等辅导方法都加以拒绝。

身体虐待是性虐待以外最能羞辱孩子的做法。它经常公开实施，左邻右舍、兄弟姊妹及陌生人都看得见。那种羞辱的感觉，如同在毫无准备下被要求脱光衣服一样，有的孩子就是被父母公然命令脱下裤子打屁股。

这种羞辱也造成伤害性的副作用，包括减低个人脱离困境的

斗志、认为自己完全无法掌握命运，因此剥削了个人学习去化解困难的能力，也缩小了抉择的范围。个人意志因而变得软弱无力，对于所拥有的选择机会茫然不知，慢性的忧郁病则可能由此产生。

不少人的童年是在咬紧嘴唇、强忍呼叫的痛苦当中度过的，长大后，这类经验是我们不想再去碰触和回顾的。然而倘若我们身上曾发生类似事件，我们就要帮助自己从受伤中康复，面对事实、“发现事实”常是处理虐待经历的第一步。

我们在受到侵犯时的第一个反应通常是害怕，怕自己会死去，紧接着是被亲人背叛的痛心，最后的反应是愤怒、羞愧和发现自己孤立无援而无助。由于痛苦过巨，个人会变得麻木冷漠。在此浑浑噩噩的麻木状态中，最易养成强迫性、上瘾的行为。

你认识性侵犯和肢体暴力吗？你也会视之为正常无所谓吗？你是否认为父母有权力这么做？或觉得是自己不够好，活该承受这些？让我们开始正视这些问题，好吗？

第七章

我是坏孩子

——家庭中的情绪虐待

生活在批评中的孩子

——学会指责；

生活在敌意中的孩子

——学会争战；

生活在羞辱中的孩子

——学会自贬。

——桃乐蒂·罗·诺特（*Dorothy Law Nolte*）

皮雅·美乐蒂（Pia Mellody）认为，孩子是带着两个问题来到人间的，第一个问题是：我是谁？第二个问题是：我如何活下去？后者关乎孩子的基本需要及生存之道，而生命的成长，即由完全依赖环境到能够自给自足的成熟状态。

为了生存，孩子需要父母的注意力和时间，也需要父母对他们所拥有的感觉给予肯定、指引和示范。

事实上，孩子提供给父母许多学习和成长的机会。孩子在某些阶段的发展，往往会引发父母想起自己当年在同一发展阶段中曾经历的需求。幼儿提供机会让父母了解自己在婴儿期经历了什么；青春期的孩子会提醒父母自己也曾年轻过，曾具有一切年轻人的心态和情绪。父母从孩子的身上能够看到自己曾经拥有，而且可以再度运用的情感生活。在成长过程中，孩子需要大人给予大量的情绪支持以及实质的帮助，这些支持需要具有下列特质：

1. 尊重孩子。

2. 了解孩子的需要。

3. 包容孩子的感觉。

4. 接受孩子的独特性。

5. 愿意从孩子身上学着了解情绪的本质，因为孩子比成人更能坦然地体验强烈的感觉而不矫饰。

6. 愿意去接触自己心中潜藏的小孩。

纪伯伦（Kahlil Gibran）的诗也表达了类似的精神：“你的孩子不是你的财产……你可以设法使自己跟他们相似，却不能勉强他们像你，因为生命是走向前而非向后发展的。”

然而毒性教条却教我们粉碎孩子活力十足的自发性以及自然

的情绪表达。

人随时都带有情绪，虽然情绪不完全代表一个人，却是我们和生命之间的主要联系。情绪使我们察觉自己的需要，好比人生之车的油料，油量的指针显示我们满足自我需求的情形，没有了情绪，我们的生活会像没有油料的汽车无法行驶。

愤怒、性以及情绪能量

在前几章中，本书提供一些自我检查的角度，以供读者了解自己是否在成长的过程中，曾经因性虐待及身体虐待而受伤。本章所提出的检查角度则适用于每一个人，我们可能没有受到性虐待及身体虐待，但是几乎所有的人或多或少都曾经在情绪上受到侵犯和伤害。我们所学习到的传统信条告诉我们，强烈的情绪是不好的，应该加以控制，情绪会阻隔理性，代表人性的脆弱，而最叫人害怕的两种情绪就是愤怒及有关性的感觉。

愤怒是一个人精力的核心源泉，若人丢掉愤怒，会变得没有个性，或成为只会取悦别人的马屁精。

愤怒是一种情绪，常常被人用来和攻击、尖叫、咒骂等动作混为一谈。那些行为并非情绪，与愤怒也并不相等。愤怒是我们拥有的一种感觉、一种能量，却并不一定要用攻击性的方法传达。

至于性欲和性行为，是使人类绵延不绝的原动力，倘若没有性欲，在100年之内人类就会绝种。性的情绪促进及维持人类的发展，而愤怒的情绪则护卫我们，使得人类能够生存。

情绪（emotion）的英文单词，可以拆开成 e-motion（energy in motion），即动态的能源。这些能源若未能得到适度宣泄，就会被压抑；事实上情绪必须保持流动才能维持正常。情绪的能量跟一切能量相同，能推动我们做出改变。例如，我们会为了失去一件珍贵的东西哭泣，受到羞辱时我们会采取保护自己的措施，当我们的需要得到满足时会感到心中喜悦……否定情绪就等于否定我们生命的根基及能量。

由于情绪是一种能量，若要阻挡它，必须运用其他反方向的能量才能制衡。我们运用的方式包括肌肉绷紧、呼吸短浅、幻想自我处罚以及批判性的内在语言等。这些肌肉、呼吸的反应及充满紧张的内在语言，均会使我们的身体麻木无感。倘若长久如此，我们将不再感受到自己的情绪，如同在前几章中所讨论的，心灵麻木正是上瘾行为的温床。在麻木无感的情况下，唯有接触刺激性的上瘾物品，我们才能感觉自己活着。

我在酗酒的那段岁月里，喝酒时比清醒时觉得更有活力和神智清明，当酒精松弛了我的肌肉时，我才能感受到自己的感受，才会觉得情绪高昂。这种高昂或安乐感，应该是我在健康及正常时也能感觉到的，但是那时的我却需仰赖酒精的帮忙才能感觉，在酒醒之后我只觉得麻木及死气沉沉。

情绪虐待是一种心理伤害，心理伤害存在于各种形式的虐待中，因为受害者在受到性虐待或身体虐待的同时，也会遭到心理伤害。

我们也需要留意在教育制度及家庭生活中，经常存在否定及压抑人的情绪的现象，以帮助下一代的孩子在情绪发展上得到正






常的舒张，而不受到过分侵害。

循序渐进地发展

人类的自我发展是渐进式的，每个阶段皆植根于前一阶段之上，有其一定的步调和节奏。人类到了某个年龄，开始发展肌肉、学习说话和走路。18 个月左右大的孩子最喜欢说：“不要，让我来。”到了 3 岁多他们会开始问：“为什么?”到了 15 岁，他们便想离家出外奋斗。每一阶段都有危机，而每个危机同时意味着成长潜能及高度的脆弱。如果没有在适当时间内以适当顺序完成成长的任务，自我发展就会不健全而失去应有的力量。

“自我界限”的强度，取决于发展期间的危机是否获得适当解决。如果危机被化解，需要也得到满足，自我就会成长得强壮而健康。如果没有完成发展任务，就得不到下一个发展任务所需的架构，因此自我的力量就会削弱。如果发展需求全部未获满足，自我界限将支离破碎。

图 7－1 显示三种类型的自我架构，即自我界限。一个儿童必须发展出强韧的自我界限，才能成功地步入青春期。在儿时被允许做一个真正的孩子的人，才能踏着坚实的步伐走进青春期及长大成人。倘若在年幼时不被允许当个孩子，我们就会变成小大人。鲁索（Jean Jacques Rousseau）以其精辟之见述及：“大自然要人类在长大成人之前先当孩子。如果违背了这个自然原则，培育的将是一个既不成熟也不可口，而且很快就会腐烂的早熟果子。我

们会得到一些年轻的贤者和失去天真的孩童。孩子有其特殊的方式去观察、思考和感觉，用成人的方式去要求孩子是愚蠢无比的。”

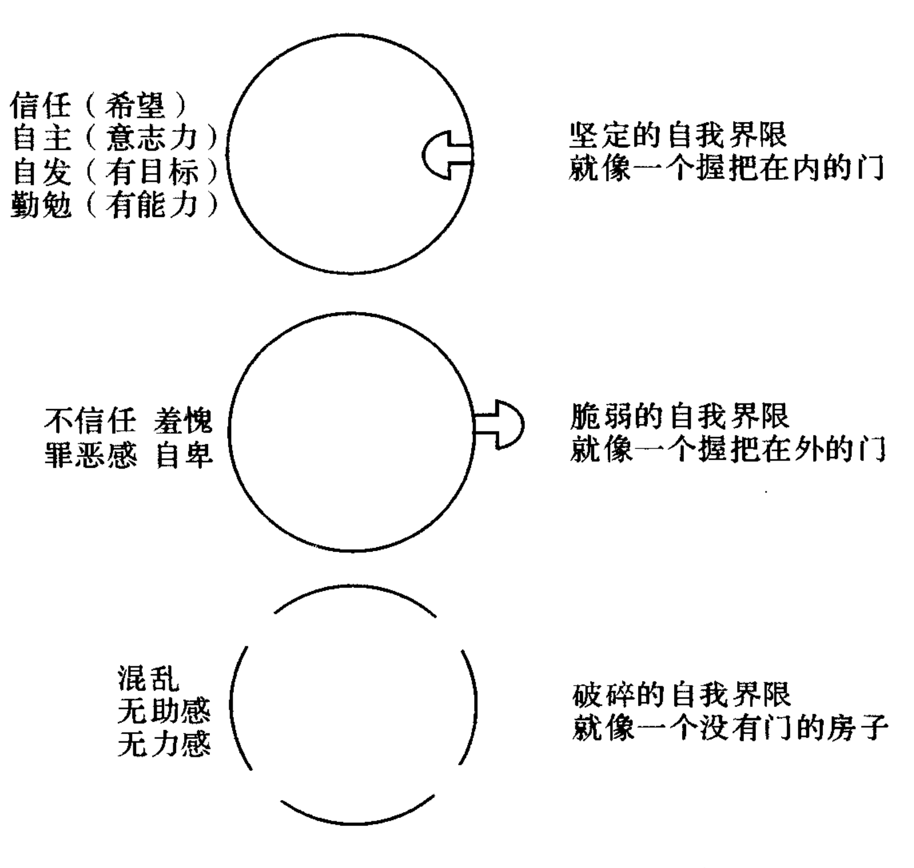


图 7－1　自我界限

在儿童的成长过程中，他们的情绪上需要哪些照顾和满足呢？

一、反应、共鸣和肯定

孩子最早期的需要就是能有一个温暖的人在身旁，专心反映

和肯定他心中的希望。在头 15 个月的共生期里，孩子需要一张具有慈爱眼睛的脸孔，在这眼神中所包含的，将是孩子日后自我统整时的核心和基础。

婴孩的内在感觉形成自我核心，这些早期的内在感觉来自母亲对他的感受。在那段没有语言的日子里，人是透过感觉来经历一切的。儿童最早的心态是一种健康的自恋，而父母自身的自恋需求如果未获满足，他们在为人父母后，便可能利用孩子以满足自己的情绪需求，而孩子为了生存，往往也会很合作地在情绪上满足父母。

曾有一个女孩，姑且称她为珍珍。珍珍的哥哥在她不到一岁半时就过世了，所以她从小就负起安慰母亲丧子之痛的责任。珍珍必须经常保持愉快的面容，而且已经习以为常。成年后她有一段维持了 18 年的恐怖婚姻，但是仍然强颜欢笑照顾吸毒的先生和孩子。直到心理治疗的过程中，她才摘下戴了多年的微笑面具，哭得一发不可收拾。

二、接触、温暖和归属

如果父母的情感受到压抑，就无法给予孩子所需的接触；而接触是信赖的来源，缺乏肢体接触对婴儿而言是致命性的欠缺。成人则将肢体接触的需要延伸到情绪层面上，情绪的抚慰包括得到注意、受到重视，也包括自己的成就感和获得赞赏。

孩子需要得到父母发自内心的喜爱，否则就会被迫创造一个幻想中的关系来满足自己，以便让自己有力量前行。

因为情绪的抚慰是个人的基本需求，如同食物之于身体，因此孩子会不择手段谋取情绪的抚慰，甚至于用不健康的方法，如

闯祸、惹麻烦等，终极的目标仍然是希望得到大人的注意和情绪层次上的接触。

三、自我接纳与自我实现

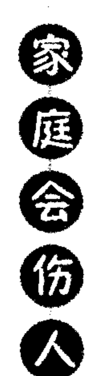
个人的独特性需要得到肯定和接纳。孩子需要从照顾他的成人眼中见到全部的自己，如此，才会产生一种自我感且建立完整的内在人格。如果部分的自己被接纳（例如，孩子的微笑、学话），而另一部分不被接纳（例如，孩子的愤怒和哭闹），则不被接纳的部分会与自我分离。每一次我们接触到自己不被接纳的这部分时，都会感觉内在的父母用眼神及语言拒斥它们。而这些不被接纳的愤怒、攻击和情欲等只好转为地下活动。然而它们仍具有活力，在我们的意识范围之外生存活跃。

这些潜藏的部分有时会出其不意地出现，例如，可能在毫无预警的状况下突然发怒。有时我们会说，“我不知道自己今天到底是怎么回事”或者“我失控了”。除了愤怒以外，悲伤和恐惧的情绪也同样可能偶尔发作。

我记得自己从小到大都不被准许生气，因为愤怒是七大罪之一。我记得小时候曾有一位好心的修女，拿一张病患的肺部 X 光片让大家传阅，并说这就是犯罪（随便发怒）的灵魂的样子。我当时曾吓得在心中暗暗发誓再也不生气，一定要对人友善。

我也像大多数的男性一样，被教导要“有泪不轻弹”以及“无所惧怕”。

即使是快乐，我也不能快乐得太久，因为父母会说：“非洲的小孩都快饿死了，你还乐什么！”如果你既不能快乐，又不能生气、悲伤和害怕，大概也快成为麻木无情的人了吧！



在这种情形下，真我必须封闭，而代之以假我出现。假我可以符合父母的一切要求，维持家庭系统的平衡。佛生和梅生（Merle A. Fossum & Marilyn J. Mason）在《面对羞愧》（*Facing Shame*）一书中曾说："当孩子为了满足父母而封闭自己的情绪时，他们对自己的情绪失了信心，而依赖父母的思想和感觉生活。起先是有意识地赞同父母，继而无意识地附和，最后终将把此种依赖心态转向其他人和外在世界，成为易受影响而没有自我的人。"

四、自主、独特、空间与分离

孩子希望自己与众不同，也需要有身体上的空间。身体的空间是建立身体界限的基础。

我的三个孩子没有一个会完全遵照我的指导和示范，因为他们总会加入自己的方式和风格。纵然他们会因此犯错或受到挫败，但是这也是上帝许可及大自然为他们安排的学习方式和成长机会。

每个人都独一无二，根本无法相比较。每个人也都需要自主。自主的需求在一岁半时就出现，那也正是个人在心理上离开父母、寻求自立的开始。那时，共生期已满，个人结束了对父母的完全依赖，这是一个痛苦的过程。

两岁的孩子爱说"不"。如果我们允许孩子有说不的权利，今天也许不会有那么多人在受到性骚扰及面对酗酒和吸毒的诱惑时，难以抗拒。强暴孩子的人像是寻找猎物的猎人，他们善于辨识何处有最乖巧顺服的孩子。

在发展自主性的阶段里，最大的危机是羞愧感。孩子必须学会与羞愧和疑虑共处，这些感觉本来是好的，帮助我们了解自己的限度，知道自己会犯错而非全能。然而过度的羞愧感却使孩子

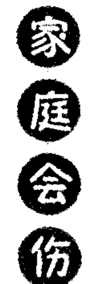
扭曲了意志的力量，把操纵环境的能力转而用来对付自己。

艾瑞克森在《儿童与社会》(*Childhood and Society*)一书中说："羞愧感使人过度控制自己而发展出过分早熟的良知。他重复做一些事情，并非对事物进行试验与探索，而是自身受制于重复的行动不能自己，借着固执及琐碎的控制获得权力感……这种肤浅的胜利完全是婴儿模式强迫性行为的延续，也是日后只重事物表面而忽略精神内涵的原因。"

过多羞愧会造成内化的自贬心理，而反映出强迫性的控制及完美主义的倾向。在这里我们可以看出羞愧在代别之间的传递性：有强迫性控制欲的父母最会羞辱孩子，孩子长大也会有一种强迫控制的不成熟心态。有自贬倾向的父母提供羞愧的最佳示范，这样的父母如何能让孩子学会自爱?

羞愧最具伤害性的地方是它所引发的过程，它会由一种感觉内化变成实存的心理状态，也就是说个人的情绪、需求和欲望都遭到贬抑。例如，我曾被教导愤怒是一种可怕的罪恶，因此当我生气时就会感到自己仿佛在犯罪一般，因而觉得自己很不好。同样的情形也会发生在感到害怕、悲伤及快乐的时候。

在我生长的家庭里，唯一不会引发羞愧的感觉就是罪恶感。罪恶感是一种重要的情绪。在健康的家庭中，罪恶感形成了良知，使个人因此变得可靠及负责任。在人格发展过程中，罪恶感比羞愧感更为成熟，因为罪恶感的前提是已经有了某些内化的价值观。它指一个人在做了某些违反价值原则的行为时，感到后悔。佛生和梅生说："罪恶感是针对个人行为的痛苦感觉，表达对自己行为的后悔及负责。羞愧感却是针对自己个人的痛苦感觉。"



倘若牵涉到无法改变的自我及不能挽回的犯错行为，再多的补偿及认错也无法改变羞愧感及自贬的感觉。

在不正常的家庭里，罪恶感是不健康的。这种家庭中的成员都放弃了自己的独特性，只扮演该扮演的角色，以维持封闭系统的平衡。谁若试图脱离系统放弃僵化的角色，追求独立及独特，就会面对系统的愤怒和排斥，并且承受沉重的罪恶感压力。我们必须了解这种罪恶感乃是病态系统的症状。

需知：在不健全的家庭里，成员是为了家庭而活，并非家庭为了成员而活。

羞愧感之所以能够内化，乃因为个人的趋力（drive）受到羞辱和贬抑。一个好奇的 3 岁小孩会探索自己的身体，那是一种正常的趋力。我们可以想象下面的场景：

有一天，小华发现了自己的鼻子并且叫出它的名称。妈妈非常高兴，还叫外婆一起来看小华指认的鼻子。他因此得到许多赞赏。之后他又指出自己的耳朵、手肘、手指等，也同样获得家人兴奋的称赞。有一个星期天，全家都待在客厅（说不定还有客人在场），小华指出了自己的性器官，并期待引起相同的喝彩，但是这次没有。妈妈迅速把他抱离客厅，他从未看过妈妈脸色那么难看，即使他把大便抹在浴室墙上时都没这么糟。于是他了解到："我们家中没有性器官这种东西。"自此他的性欲及性趋力受到羞辱，他只能秘密地面对自己的性成长。这当然不是一个开放及有活力的家庭该有的现象。难怪，据调查有 68%的夫妻在性关系上有困难，最多的是"性欲失调"。试想，一个人在一个视性为禁忌的家庭中生活了 20 年，如何能在婚后，顿时在性方面变得开朗和

有活力？有些人唯有在秘密及不法的性经验中才会感到兴奋，一旦它是合法的及成为家庭生活的一部分时，欲望立刻就消失了。

贬抑扭曲人类的性欲是何等可悲的事！

倘若孩子从小就被告诫要做小淑女或小绅士，不可动作粗鲁、不可过分好奇，孩子的攻击趋力也可能受到羞辱，甚至于在训练大小便期间，孩子的排泄趋力也有可能被大人不经意地羞辱，以至于他们后来会变得像我一样，在如厕时要将浴室的水龙头打开，以免他人知道我正在大号。一旦欲望受到羞辱，往后每当自己的欲望出现，或感到某种自然趋力时，都会为此而羞愧不安。

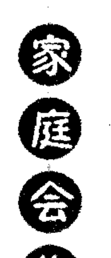
同样的情形也可能发生在其他欲望上，如果一个人从小没有被人拥抱、抚触过，且在他想与人接近及希望有人触摸时被羞辱，以后每当他产生这种欲望时，就会觉得很丢脸。许多小男孩因为渴望被拥抱而受到嘲笑，于是学会用投射或自我防卫来压抑这些需要，以为男子汉不应该需要这些娘娘腔的事情。因此，男人倾向于把亲密需求诉诸“性”，女人却倾向于把亲密需求过度情感化及情绪化。

男人用性来掩饰自己对亲密感的需要，把被触摸及与人接近的欲望转化成性欲。女人却比男人更会因为性的需求而害羞不安，因此她们会借着温柔慈爱的行为掩饰性欲。

其实亲密的需求和性欲都是正常的，但是在丧失功能的家庭里，所有需求都可被冠上难听的罪名，不能做自己又无人支持的孩子，他的任何感觉和需要仿佛都不对劲了。

五、快乐、痛苦和刺激

儿童需要乐趣和游戏，需要适合自己年龄的挑战性刺激，也



需要经历适当的痛苦和磨难。溺爱孩子等于剥夺了他由生命的正常痛苦中学习的机会。痛苦是成长及智慧的源泉。有一首歌唱道："没有受过伤的心是空洞的，你的悲伤越深刻，你的喜悦越丰富。"夺走孩子产生勇气和智慧的源泉，几乎可以说是不人道的。

完美主义及严苛的父母则剥夺属于童年的笑容和天真，过分严肃的家庭，也很容易截断孩子自然的情绪。

六、可信赖及可预测

孩子需要可信赖的父母来测试自己的限度。这是形成自我所需要的测试，唯有可信赖及心理平衡的父母，才能让孩子安心探索世界。

两岁的孩子在探索世界及发展自主性时，需要父母陪在他身边，在父母的视线范围内做他想做的事。他必须在安全的范围内寻找自己的限度及自我。到了青春期，孩子扩大生活领域，进一步探索人生时，更需要有自我坚定的父母支持。如果父亲太不成熟，时时需要儿子对他感恩的话，儿子就不能尽心自我追寻，而需要去照顾信心不足的老爸。

可预测性对孩子而言极具意义。孩子需要稳定及可预测的父母。在不健康的家庭里，父亲回家时可能喝醉了，母亲可能闹情绪或抱怨身体不舒服，孩子得战战兢兢、小心翼翼，因为他们不知道接下来会发生什么事，也许是坏脾气的爸爸突如其来地大发雷霆。

不成熟的成人会期待孩子完成他们永无休止、产生于矛盾心结下、不可能实现的愿望。

在这种情况下，孩子根本无暇照顾自己的感觉，必须时常处

于警戒的状态中，以便侦测接下来家里将发生的事。这种家庭中存在着微妙而深沉的情绪虐待，包括互相冲突的双重束缚信息和极端冷酷的折磨。

我认为父母的主要职责是在孩子需要时能将自己给予他们，因此，我个人主张不要在30岁以前生育子女。我也盼望能够发展出详尽的心理健康测验，以及学习养育孩子的知识与能力，作为当父母之前的必备条件。

世界上没有所谓的“坏孩子”。孩子生来均珍贵而独特，因此我们应该确保每个孩子都有正常快乐的童年。

我当然不相信每个人都永远善良，因为邪恶是存于宇宙中的明显事实。世界上有坏人，但如果孩子得以在健康正常的环境下成长，坏人必然会减少。

孩子年幼时，常常被加在他们身上的道德规范所困惑。有时我们会询问一个两岁大的孩子：“你要不要做个好孩子呀?”其实，我们是在孩子乖巧讨喜时，才称他们为好孩子，反之则是坏孩子。这种好坏的区分可能只是父母投射自己先入为主且承自毒性教条的一些信念罢了。

哈佛大学的柯伯格（Lawrence Kohlberg）曾经花了许多心思研究儿童的道德发展。他的研究基础是皮亚杰累积50年心血，在儿童智力发展上的不朽成果。柯伯格指出：从出生至7岁是属于道德前期，那时所谓的“好”是孩子喜欢及想要的。7岁以后，孩子开始会做有限的具体逻辑思考，此时所谓的“好”是互利互惠的，例如，你替我抓痒，我也会替你抓痒。到了青春期，才开始有利他的想法出现，此一阶段中的道德观是由人际关系中彼此顺

应的因素所掌握的。只有当我们更年长时，才能有成熟的思考，将善行视为有内在意义、值得去执行的事。至此，一个人会因其抱持的原则和信念而行善。然而走到这个阶段起码要花上25年的岁月，也有许多人终其一生都未能达到这个阶段。

图7-2是艾瑞克森、柯伯格以及皮亚杰三人对于人类的情绪、道德及智能发展的研究结果的摘要。据我所知，这些资料在研究及临床上提供了最佳指引。当然，并不是每个人的发展都如研究结果一样，但这些研究结果的确提供了很好的常规模式。身教良好且同时指出孩子不良行为后果的父母，远比惯用处罚、打骂，以及给孩子贴上不良标签的父母，更能为孩子提供稳固的道德发展基础。为7岁以前的孩子贴上不良标签，实在是一种心理上的虐待，会伤了他们的自尊。在孩子做错事时称他们为坏蛋，予以痛打惩处只会造成他们的自卑、自贬及羞愧；自贬的人相信自己很差劲。如果人去做不道德的行为，那么，最大的因素必定是自贬及不健康的羞愧。

以下是情绪虐待经历带来的影响，你不妨用以自我检查。

1. 害怕遗弃——你无法舍弃事物也很难离开别人，会想长久维持某些关系，即使那份关系已不合宜或不健康，却仍然不舍，或者你收藏许多东西不愿丢掉。

2. 妄想或否定事实——如果有人批评你的父母，你一定挺身护卫，你对家庭有一个美好的印象。你不停地讨好父母，想赢得他们的喜爱，但无论怎么做，他们似乎永远也不满意。

艾瑞克森——情绪发展	柯伯格——道德发展	皮亚杰——智能发展
0～15个月——**共生时期** **信赖对不信赖** 反映、抚摸、温暖、快乐、痛楚、悲伤、害怕、可靠性 **希望**	0～7/8岁 **道德前期** 所谓好是做我所喜欢的，亦即令我快乐的	0～2岁 **感觉动作期** 能掌握物体 看不见的物体仿佛就不存在
15个月～3岁 **分离** **自主对羞愧和疑虑** 好奇、空间、分离、愤怒 **意志力**	↓	2岁～7/8岁 ——逻辑前期的 ——有魔幻想象的 ——自我中心的 ——转换逻辑的 ——能掌握符号
3岁～7岁 **基本的自我认同** **自动自发对罪恶感性** **目标**	所谓好就是做我所喜欢的以及我做了却不会倒霉的	↓
7/8岁到青春期 **勤勉对自卑感** 学习·社交技巧 合作 **能力**	**7/8岁到青春期** 1. 逃避处罚 2. 快乐主义及要求具体回报的——你帮我挠背，我才帮你挠背	**7/8岁到青春期** 逻辑思考 具体的及较符合事实的合作 有社会兴趣
青春期 **自我认同对角色混乱** 基于前些阶段 对父母角色示范之认同 **忠诚**	**青春期** 互利互惠及重视人际关系 在意他人接纳与否	**青春期** **抽象逻辑思考期** 能掌握思考，开始忧虑未来 崇拜偶像——价值观形式

图7－2 人类发展的阶段

3. 情绪不分化——你弄不清楚自己的感觉，也不晓得该如何正确地表达情绪。生气时哭泣，害怕时发怒。也许你的情绪化为身体上的毛病，常有不能解释的病症或需要经由别人才能感觉自己。

4. 寂寞孤单——你与外界联系不多，因而有时对周围失去真实感，你孤单而缺乏归属感。

5. 思想混乱或偏差——你说话时有太多琐碎的内容，使人感到乏味。你强迫性地担心一些不可能改变的事，像是世界和平、社会治安。一点小事就让你着急不已，但是你往往停留在思考阶段，很少付诸行动；你很爱分析自己的问题，却很少动手去解决问题。

6. 强迫性/上瘾问题——你用酒或药物脱离不舒服的情绪，你让自己忙碌以便不去想不愉快的事。

7. 高度焦虑——你长期感觉焦虑却不知道究竟怕些什么，总把事情往坏处想并时时担心灾难将至。

8. 无法建立亲密关系——当你对某人有亲密感时，就会不自觉地破坏彼此的关系，你常被那些其实不会真正爱你的人所吸引，对健全的亲密关系不屑一顾。

9. 失去情感的活力——有人说你冷漠而机械化。你表里不一，嘴上说很兴奋，其实没有；嘴上说很生气，却不是那么一回事，事实上你的情感麻木。

10. 你为自己的需要和趋力感到羞愧——每当你的性欲升起，渴望亲密或有其他需求时，就会感到羞愧。

11. 厌恶与内疚之循环——你讨厌为家人担负许多责任，但若不尽力照顾，你又会充满内疚。你无法追求自己的乐趣，可是一旦为自己的权益打算，又会心有不安。

12. 情绪和羞愧混淆——每次一产生情绪，就紧跟着感到羞愧。

13. 有个规矩：不准表露情绪——你生长在一个不准表露情绪的家中，不用多说，你就应该知道父母爱你。家人永远不会说出自己的愤怒、害怕、心痛和悲伤，你当然也不会把内心的感觉说出来。

14. 强制控制欲——你试图控制身边一切的人、事、物，包括他人的行为；你也想控制无法控制的事。倘若情绪失控，你会觉得丢脸。

15. 假我——你伪装自己以达到设定的形象，你戴着面具，掩饰情感，扮演僵化的角色。伤心时，你微笑着说："我很好。"气得发抖时，你说："我没事。"

16. 空虚不满——你自小未曾有过自恋心态。你觉得空虚，不断尝试各种事物却不觉得充实满足。

17. 玩心理游戏、操纵别人——你花许多精力玩心理游戏，想操纵别人，因为你不知如何用坦诚的方法满足自己的需要。

18. 纵容自己——你有时很放任自己，别人不满足你的希望你就会很生气。你很专制、缺乏耐心，希望别人迅速了解你的需求。生活中出了问题，错误要归于他人，你不认为自己也该为事情负责。

19. 常被惊吓所苦——你经常在恐惧中，易受惊吓。

20. 心中有个不满足也不成熟的孩子——你的外表和言行都似成人，内在却有着孩子的心态。

21. 专制而求全——你拼命努力，严格自我监督，好吹毛求疵。

22. 内心贫乏而需求不尽——你内心干枯贫乏，期望有人来滋

润、满足。你走入婚姻是企盼有人会好好照顾你，但你的需要像个无底洞，可能你也弄不清自己到底要什么。

23. 遭受过性暴力、身体虐待或两者兼有。

24. 欠缺处理情绪的能力及沟通技巧——强烈的情绪常会淹没你，你也害怕别人的强烈情绪，你无法传递自己的感受，也很难了解别人的心情。

25. 内化了愤怒、悲伤、惧怕、羞愧、快乐和罪恶感——你充满怒火却感受不到愤怒，你悲伤却不自觉。感觉内化意味着那些情绪不再真实起伏，像卡住的开关般没有弹性。在你把羞愧也内化的同时，所有情绪都被包裹在羞愧里。

26. 既是迫害者又当受害者——在人际关系里，你轮流扮演受害者及迫害者的角色。

27. 失去内在的统一——你所疏忽和隔离的感受有时会蹦出来。例如，出其不意地大发雷霆时，你会说：“真不知道我中了什么邪!”

28. 过分关心他人的感觉——对他人的感受很敏感，一直努力安慰他人。如果别人生气了，你会改变自己的行为使他们息怒；如果他人伤心，你会设法减轻他的伤痛。

29. “现在”恐惧症——你追悔过去，希望重新来过；你对未来充满幻想，常告诉自己：明天会更好！你活在过去及未来，而非现在；回忆和幻想是你逃离“此刻”的方法。

30. 怕被别人带坏——你不容易信任别人，有些疑神疑鬼。觉得自己应该从他人身上获益，你怕不如你的人会给你不好的影响，而不屑与他们在一起。

第八章

共依存

——真正的家庭病根

没有任何事物比自己的行为更加罕有而独特，

你不需牺牲自己来获取爱。

——亨利·梭罗（*Heury Thoreau*）

在所有人当中，

你是唯一永远不会离你而去的人。

——乔·柯德特（*Jo Coudert*）

相互依存是一种生存状态，也是一种不健康的行为特质。这个名词最早被使用在酗酒问题上，专指酗酒者的配偶，后来扩大应用到其他方面。它表示一个人失落自己内在的真实世界，而对外界事物形成一种沉溺、上瘾、无法自拔的生存状态，仿佛是依赖外界的某些事物以求生存，而对那些事物所引发的问题视而不见地沉溺其中。

家庭系统理论兴起之后，相互依存被视为家庭的病态，而且十分普遍地存在于具有多种问题的家庭成员身上。不正常的家庭里，有一个主要的压力来源，它可以是父亲的酒瘾或工作狂、母亲的歇斯底里、父母给孩子肢体或语言上的暴力行为、真实或臆想的疾病、父母早逝、离婚或在道德及宗教上过分的自以为是，甚至于性虐待等。倘若有一个人为家人带来极大的威胁感，这个人便成了家中的压力来源。每个成员都试图借着某种方式来应对压力，家人往往被这股压力弄得团团转，且一直活在它的阴影下，变成和它相互依存。

有人描述生物在遇到危急状况时的反应是应战或逃跑，人类在面临压力时也不例外，我们会心跳加速、肌肉紧缩、血脉扩张地集中于即将使用的肢体，而其他部位则血量减少，例如，肠道及膀胱的肌肉会收缩或放松，以便让身体储备更大的机动性，此时个人处于高度警戒状态。

这种对危险的准备状态，是一种生死挣扎时的特殊状态，但是在病态家庭里则可能是生活中的常态。当家中的威胁是以遗弃或虐待方式出现时，个人必须以否定问题、解离、压抑、退缩、认同迫害者等方法来应战和求生。

求生存的行为

有时压力已经终止（如父亲已经发完脾气），家人却仍保持在备战状态，且习以为常。这些或轻或重的压力往往可能在家庭中持续多年，于是孩子就发展出某一套行为模式作为生存法则，直到长大后，这些行为模式仍然持续存在。

不论家中的压力是长期而轻度的恐惧，还是突发的强烈创伤，处于其中必然会发展出一些生存之道。这些生存之道在儿时一度具有保护作用，但是长大后，这些行为模式不但不必要，而且有害。

人求生存的防卫反应和肺炎所引发的身体反应十分类似，我们的身体在抵抗细菌时所造成的伤害，远大于细菌本身的伤害性。肺炎细菌侵入后，肺脏中的细胞及体液强力抵抗，而这种抵抗会造成致命的肺充血。同样地，脆弱的孩子在危机重重的环境中所建立的防卫系统，可能较环境本身的危险更为巨大，这些防卫构成了精神官能症的来源。

人很难放弃求生存的防卫行为，它们像老朋友般保护我们。事实上，我们也是依赖它们而生存的，然而我们却因此发展出一种结果，就是牺牲自己的力量。这种力量让我们扮演许多不属于自己的角色以控制他人及环境，如扮演照顾者、明星、英雄、失落的孩子、完美者、惹祸者、叛逆者、代罪羔羊、替代配偶、父母的父母、小大人等。在各种状况里，我们都养成一种对外在事

物的依赖，而忽略了自己，为了照顾父母、满足家庭系统的需求，我们放弃真正的自己；为了生存，牺牲自己的真我。我们学习防卫以掩盖被羞辱、被孤立以及跟自己分裂的痛苦，这些求生行为使我们变得无力而在精神上宣布破产。

基本上，相互依存是从家庭中学习而来的，尤其是病态家庭系统所惯有的心理遗弃，与带给孩子内化的羞愧——自贬。

我很喜欢西班牙存在主义学家奥尔特加·加塞特（Jos'e Ortegay Gasset）所说的“他人导向”的概念。他描述人的本质，说明人的生活之所以不同于动物，在于人依据自己的内在世界而生活，而动物生活在对外界的防卫当中，即动物的生命为外界所主宰。它们必须不断地防卫外来的威胁及可能面临的危机，还必须四处寻找食物，如果不保持戒心，死亡就可能随时来临，它们的生活是“受外界支配”的。“受外界支配”是相互依存的主要特质，而“他人导向”则是相互依存的最佳写照。

每种社会文化都有一种特定的生命，那生命不同于其他个体各自独特的生命。社会文化常是一个封闭系统，如同我们所述封闭的家庭系统，指派特定角色及固定的行为给其中的成员。在现今社会，我们甚至于鼓励相互依存的行为，以为那是正常的。例如，我们坐视家庭性虐待的存在，以及对满街的色情行为见怪不怪，这些都反映了社会上一种麻木不仁的现象，也反映出相互依存的面貌。

许多人在情绪上已近乎死亡，有人唯有观看色情影片或恐怖小说时，情绪才会有所震动，情绪死亡的人仿佛已是行尸走肉。

在我们重新界定虐待儿童时，会发现这个现象其实已经存在

许多世纪，有无数孩子曾受到性虐待。对儿童而言，即使是轻微的性虐待，也会造成严重伤害。伤害的主因是与性有关的羞辱感，而这种羞辱常存在我们眼前。性在我们的社会里，若不是偷偷摸摸，就是放肆无度，它不再是人类神圣奇妙的核心部分。大众传播争相以商业化的方式呈现性，节目中充斥大量的黄色笑话。尊贵的人类被贬低为性器官的代表——女人被视为性感尤物，男人则以性器官的尺寸衡量其价值。

性泛滥是社会的病态，然而真正的罪魁祸首，却是家庭中对性的压抑、否定和缺乏正常的性教育。家庭中对性的压抑及引发的羞辱感，造成了日后疯狂的性放纵行为。

许多相互依存问题的特质都被文化所包容而视为正常。社会学家已清楚地指出人类达成共识的过程，而我们明白所谓的正常不过是约定俗成或心照不宣而已。然而，众人的共识是否就一定正确呢？似乎尚有待商榷。

社会共识中的相互依存观点

在我们的社会中，有许多几乎达成共识的观点，其实具有许多相互依存的特质。

一、婚姻观方面

许多人认为结婚是找到自己的另一半，婚姻是两个“半人”加在一起，以为两个半人在一起就可以完美地结合，其实这是一种不正确的观念。我们都知道二分之一乘以二分之一等于四分之

一，并且两个不完整的人不可能有真正的亲密关系。良好关系的先决条件是：两个“完整”的人“决定”要一起共处，然而他们都知道，没有了另一方自己仍能好好地活下去。与这种观点相反的是：追求一种纠缠不清或过分亲密的关系，彼此都相信若没有对方自己就活不下去。我们年少时被灌输的观念，使我们以为这种难舍难分的关系才叫真爱。女人更是被教导要把命运托付给一个好男人，并将自己的一生奉献给他。这种真爱其实是一种沉溺的关系，双方都相信自己不能没有对方，只要其中的一方成长或者改变，这样的关系便会陷入危机当中。

流行歌曲也大力鼓吹这种观念。它们美化受苦，并强调自己的快乐完全取决于他人。例如，“你是我的一切”、“没有你，生命就没有了光亮”，而我们是听着这些歌曲长大的，尤其在人格形成时的青春时代。

音乐对于非语言的潜意识部分影响极大，因此当青少年开始学习爱及人际关系时，往往不断地被音乐灌输“爱情就是一切”和“没有爱就活不下去”的错误观念。

婚姻关系是家庭的基础，带着过分黏结的爱情观走进婚姻的人，难免对婚姻有过高的期望，以为对方就是自己的延续，而忽略了彼此间的界限。倘若在婚姻中觉得自己并不完整，需要对方跟自己加在一起才完整的话，那么两个半人心态形成的婚姻，是充满危险和不安稳的。如果父母彼此不能独立，却互相期望完整的心情，往往会造成亲密关系中的真空，而剥夺了孩子的童年。因为父母需要有一些孩子成为小大人，填补他们自身在亲密关系中的真空状态。

二、爱的意义方面

有时候我们口中所说的“爱”，在意义上其实是一种上瘾的代名词——把自己的身体、情绪及认知都放在一边，只管照顾他人。这种观点也告诉人们，长期受苦及殉难是使自己升华的主要方式，这仿佛在说：表面上善良正直的行为，要比内在真正的善良重要；表现得有爱心，比真正有爱心更具价值。

助人以及为他人放弃自我，是获得道德优越感的方式之一。事实上，助人者是在帮助自己，因为照顾他人可使自己感到强壮，而抵制心中的空虚和无力感。善良正直的感觉是一种安乐感，也是改变情绪的有力工具。从事助人专业工作者，都需要注意自己在这方面的内在反应。

我曾经在神学院读书多年准备当神父。我穿着黑袍子及戴着修道人的罗马领带，宣扬善良及正直。我也曾是心理辅导员及灵修指导者，当然，我也尽力做到自己所讲的。后来，我惊讶地发现：在帮助及关心他人时，其实我是在暗中捧高自己，使充满羞愧的内在因此感到舒服，可是我仍得面对只是一种虚假的爱。

恋爱可能是所有关系中最具沉溺性的。“坠入”爱河并非因为爱，而只是一种生理上的亲密感，此时个人与他人之间的界限崩溃，并有强烈的情绪变化。爱的关系能够占满人的心灵，像止痛剂般解除焦虑和痛苦。这种经验倘若占满整个意识，也就成为一种沉溺性的上瘾反应。

其实，爱是一种承诺，需要克服懒惰和恐惧，愿意冒险暴露自己，并冒着被拒绝的危险去付出。因此爱不是一种感觉，而是意志和抉择的行为。真正的爱始于“自爱”，以及对自己的珍视，

我们必须先学会重视自己才能重视他人，否则爱可能就是相互依存的陷阱。

三、否定情绪的理性主义

大部分的家庭、学校和教堂都教导人要控制自己。学校教我们不准多话、在队伍中要站得笔直、要掌握大量的知识、学习一大堆两辈子也用不上的东西（包括历史年代、几何公式）。有些成人认为孩子们过分兴奋、嬉笑及精力充沛都不太好，只有当他们服从、整齐、安静，甚至于心情低落时，才会被奖励及称赞。当孩子们安静以及迅速地服从时，大人才会说："嗯！这是个好孩子。"

学校及教会都是高度理性主义，视推理和逻辑为好的，情绪则是脆弱及可疑的。我们没有被训练去善用自己的右脑，右脑的活动包括直觉、音乐性的创造以及整体思考等。我们的逻辑观念仍属亚里士多德式的是非二分法，相信一件事不是绝对的好，就是绝对的坏。在这样的情况下，没有所谓综合性的事物——没有灰色，只有黑或白。

理性主义已经被明确地批判了 150 年。康德、黑格尔、整个存在主义运动、爱因斯坦、怀海德等，都反对理性主义的偏狭逻辑及直线式的左脑思考，也反对它忽视人的感觉、直觉和创造性。

存在主义的出现是基于右脑思考，以及重视人类经验的现象学观点，作为对于理性主义的矫正。爱因斯坦、海森堡等人，都已超越了牛顿简单而机械化的宇宙观。近代圣经学者创新及出色的研究早已指出，对圣经肤浅的字面解释，是一种偷懒和过分简化的做法。黑色的纳粹主义就是因为那种偏激才会给人们造成巨





大的灾难，为世界带来暴戾和充满耻辱的死亡信息。

四、伪装及不诚实

毒性教条鼓励空泛的服从，认为人们应该伪装感恩、有爱心，而不该诚实地表现出不高兴及不喜欢。事实上，真实的不美丽要比虚假的美丽更好。从小我们就接受家庭及父母的谎言，对问题视而不见，假装它没有发生。我们宁可隐藏真正的思想及感受，而不直接表达心中想要的，只若无其事地扮演某些该扮演的角色。

我们从小就知道要温和有礼，因为表现假装的温和胜过于表达真正的自己。假装的温和能使我们讨人喜爱，而真正的自己说不定会为我们惹祸。最重要的是：我们被教导去假装拥有某些感觉。于是我们在伤心时微笑，在处理苦恼的事情时也带着僵化的苦笑，为并不滑稽的笑话大笑，以及对人们说一些言不由衷的话，如“改天我们找个时间聚聚”之类。

我们眼前所见并非一幅十分美好的景象。我们的社会严重的病了，除非我们诚实地面对自己及社会的问题；否则，相互依存的现象仍是当今的一大病态，而所有的沉溺行为都会在这种态度下发展出来。相互依存是一种遗弃的象征，表示我们失去了诚实的自我。

戒酒之后，我仍然必须诚实地面对酗酒背后所隐藏的问题，因为我还是一个具有强迫性人格的人。虽然我戒了酒，却没戒掉相互依存的毛病，结果很快地又对其他事物上瘾，包括抽烟、每天喝 12 杯咖啡、疯狂工作及赚钱、猛吃甜食及忙着节食，不断替换上瘾品是我的病中之病。

梅宁哲（Menninger）曾形容酗酒为“一个身上着了火的人冲

到海里灭火，结果惨遭灭顶"，原本想要借酒浇愁，没想到反而被酒所害；原本想以酒精解除寂寞，减少羞愧感，到头来，它本身成了刽子手。在这种情形下，酒精岂非病态之王？

我们必须停止对酒精、药物、食物和性的过度依赖，并且发掘潜藏在背后的问题——相互依存——一切上瘾行为的真正原因。

相互依存的上瘾对象不只是酒精和食物，也可能是一些活动。当我们借由关心别人博取爱和重视、对事业投入成狂、疲惫不堪却不肯休息，其间都可能有相互依存的影子存在，这些都可能是一种病态的生活方式。一旦某人必须借外在事物或他人肯定自己的价值时，他便为自己找到了一位新的上帝，并心甘情愿地付出自己的灵魂成为它的奴隶。

相互依存是一种冲突，冲突的焦点是：到底要让谁做自己的主宰？因为一个人若没有内在生命，就会出现相互依存的现象，那是一种灵魂上的问题，代表了灵魂的破产。

下面所列的是相互依存的特点，你不妨辨认自己是否符合某些项目。

1. 被亲人遗弃，留下心结——你曾遭父母的心理遗弃，得不到关注，在身体或心理上受到侵犯，或者卷入家庭系统的问题而牺牲自己。你易陷入不健康的人际关系而难以自拔。

2. 妄想及否认——你看完前面的内容之后，如果仍然认定自己的童年完美无缺，或许你就真的有点拒绝面对真实。

3. 未分化的自我——你把家人的感觉、欲望、秘密藏在心中，仿佛是自己的，与家人在心理上没有分开而成为各自独立的个体。

4. 寂寞孤单——大部分的生活里，你都很寂寞，也觉得自己







异于他人。

5. 思想混乱——过分注重细节或过分大而化之。强迫地想着某些事情无法停下来，想得多而行动得少。

6. 控制欲——想控制自己及他人，不愿失控。有时，热心助人也是一种控制他人的方式。

7. 过度警戒及高度焦虑——你活在紧张中，常常容易惊惶失措。

8. 内化的羞愧——你自觉有许多缺陷，缺乏自信，常借着某一角色（如义工、主管）及某种人格特质（如完美主义、权力、努力）隐藏自卑。

9. 缺乏人际界限——你不知道自己和他人的界限何在，也常不知道自己的立场，且不知道如何在身体、情绪及思想上保护自己不受侵犯。

10. 意志力损伤——有时你意志坚强、自以为是，喜欢控制别人；有时又觉得自己一无是处。

11. 反应过度及重复错误——你在某些情境中会反应过度、有些夸大而不切实际的感受；有时会不断重复某些错误的行为。

12. 结局不变——无论起点如何，结局总是相同的。（例如，每次与人交往，到头来总是得罪人或总是自己受伤。）

13. 麻木的心——找不到自己的感受，更不知道如何表达。

14. 客串侵犯者——你不见得常常侵犯别人，但或许会偶尔来这么一次。

15. 退化倾向——你看似成人，感觉上却像小孩；你担负成人的任务，但情绪尚不成熟，偏向依赖；你像个救生员，却不谙水性。

16. 意识分裂——对童年经历你记得很少。你记不住别人的名字和长相，不太能意识到自己及别人是“人”；你和自己的身体隔离，感觉阻塞。

17. 渴望父母赞许——你长大了，却仍念念不忘父母的赞许和认可，你也将这种盼望转移到其他关系上。你期望有人爱你，常被那些其实无法在情绪上满足你的人（如同你的父母不容易欣赏你）所吸引。你会不惜一切地关怀他、照顾他，义无反顾地付出，却很少得到他的照顾和关怀。

18. 内心有许多秘密——你心中藏有许多不为人知的秘密。你很少让人知道你的家庭真相，也拥有许多生活和性方面的秘密。

19. 沟通不良——你在各种关系中都有沟通的困难。别人不容易了解你，你在与人沟通时也觉得混乱，尤其是在与父母沟通时，无论多努力还是会陷入冲突和困惑当中。

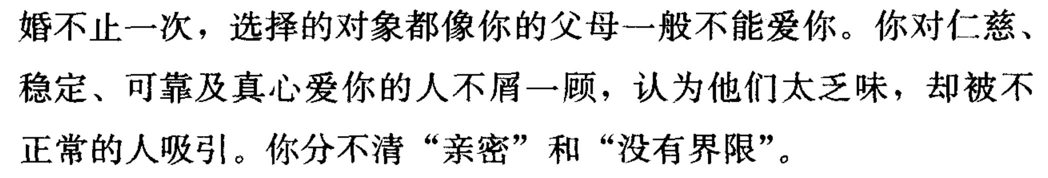
20. 低参与度——你是个渴望参与的旁观者。开始一段对话或参加一个活动时，你很畏缩，宁可一个人冷冷清清也不愿与人交流。你缺乏自发性，很少让自己快乐。

21. 你的依赖需求曾被剥夺——你无法感到满足和快乐，仿佛心灵中有一个漏洞。活跃充实地生活一阵子后，你又会陷入空虚不安中。

22. 强迫性/上瘾行为——你目前或曾经对什么人或事物上瘾吗?

23. 催眠未醒——你仍像受了诅咒般，逃不出家庭的负面影响。扮演由家中带来的角色，你目前的婚姻仿佛重演父母的故事。

24. 难以建立亲密关系——你在亲密关系上一直有困扰。你结



婚不止一次，选择的对象都像你的父母一般不能爱你。你对仁慈、稳定、可靠及真心爱你的人不屑一顾，认为他们太乏味，却被不正常的人吸引。你分不清“亲密”和“没有界限”。

25. 过度投人他人的问题——你极度热心、助人成瘾。把同情当作爱，痛苦的人与混乱的情境非常吸引你。

26. 自我中心的需求被剥夺——内心空虚，似孩子般无助，补偿式地使用许多上瘾品使自己好过一点，以及觉得自己重要。

27. 当受害人——你幼时曾受到某种虐待，长大后你将那种受害的感受延伸到许多方面，常觉得被压制、委屈而无法翻身。你也可能摇身一变，成为迫害者，做出一些与当年虐待你的人类似的事。

28. 没有学到正常生活的能力——你对正常生活缺乏认识；你解决问题的习惯并不好，但一直沿用；你照顾自己的方法会使伤势恶化；你对问题的容忍度过大。

29. 假我、混乱的自我概念——你的自我价值感决定于情爱生活是否成功。你若失去配偶便十分空虚，倘若配偶不快乐，你就十分不安，以照顾他（她）为自己的责任，在照顾中你觉得自己存在。你与配偶间没有心理界限，他（她）难过，你也难过；他（她）得了胃病，你也要吃药。你戴着面具，察觉不到真实感受，活得很不真实。

30. 躲避忧郁——借着忙碌及维持理性，躲开不愉快的心情。

31. 批判及完美主义——你对自己及他人都有些不切实际的高度期望，且会用刻板的尺度加以批评。

32. 缺乏信任——不容易信任人，也不容易相信自己的判断、

感受和知觉。

33. 缺乏现实感——你负担太多别人的责任，清楚别人的需要和感觉，却弄不清楚自己的。你怕失败和受伤，退缩，不与人深交，任何关系的改变你都害怕。

34. 你是梦想家——你沉醉在幻想的美好关系中忘了现实；你按照理想的自我影像生活，而非根据真实的状况；你对自己的了解不够真切，也常夸大问题。

35. 压抑情绪——你经常控制情绪，而长久克制的情绪处于一触即发的情况里。

36. 心灵破产——你依靠外在事物肯定自己，对内在生命一无所知，因为内化的羞愧使你竭尽所能地躲避内在的自己。

有些家庭，家人均是相互依存的，这种家庭的相似处是：

1. 家中的病态问题使人人受到威胁。每位成员对此威胁的反应，使家庭陷入一种封闭系统及冰冻僵硬的状态。

2. 每位成员扮演一种或两种固定角色，共同将此冰冻僵硬的状态维持下去。

3. 家中存有高度焦虑和困惑。

4. 人人都因羞愧而自贬，羞辱和自贬是这一群人的组织原则。

5. 系统越想改变就越难脱离现况。

6. 持守毒性教条。

7. 都活在假我里，戴着面具，为维护系统需要放弃自己的特性。

幸好许多相互依存的人都开始觉醒，“戒酒无名会”（Alcoholic Anonymous）、“酒仙之后”等自助团体在美国、加拿大已超过百万






人参与。

体验那种无力、无助和无法掌管的感觉，是走出相互依存关系的关键。我用数页篇幅写下相互依存的第一阶段复健所需的工作。我取材自美乐蒂的格式。

我详细列出了相互依存者的特质，所有特质都以内化的羞愧为基础，然后产生对失调状况的严重无力感，这种无力感会让人做出把生活弄得更糟的行为。以下数页就是一些例子。

我想鼓励你列出自己的例子。如果你发现自己喜欢讨好别人，写下你曾经如此做的具体实例，也写下这种做法使你损失了什么。写得越仔细越好，以便写出你的情绪感觉，准许自己接触其中的感受，这样才会推动你去改变。当你真的咀嚼了相互依存的苦痛，你就会有力量改变和走出来。

第一阶段复健计划中的列表指南

我的灵魂破产了

遗弃在我身上留下的症状：	我的苦难是：
深深的无助	无法掌管自己的生活
1. **自我核心的本质是羞愧** 我有很大的缺陷，而且经历了暴露的痛苦。自我破损又跟自己分离，不能信任自己与他人。	1. 如果我不完美，我就一无是处。 2. 我得控制所有的人，不然就是完全失控。 3. 隐藏在假我之后，伪装度日。 4. 处在防卫中以避免暴露弱点。 5. 对自己的感觉和需求感到羞耻。 6. 讨好所有的人（当个好先生或好妻子），或是经常发怒和抱怨（大家都对不起我）。 7. 孤立自己，生活混乱，因我无权依赖他人。



续表

我的灵魂破产了	
2. **外在事物支配着我** 对外在的事物过度反应，对自己内心的事过度麻木。沉溺性行为，依赖外在或他人标准来评判自己的行为。对人际关系上瘾。过度关怀他人，忽略了自己的需要。认为快乐不可能在心中找到，对外界高度警戒。	1. 当别人称赞我时，我才有价值。 2. 我是一个照顾者，在牺牲和救援当中肯定自己。 3. 唯有让自己变得不可缺少，配偶才不会离我而去。 4. 对他人的感觉、需要和欲望都了如指掌，却不了解自己。 5. 依他人的想法、希望和需要而作决定。 6. 自我价值来自于解决他人的问题和减轻他人的痛苦。 7. 生活在冷漠中，没有热情；或是寻找一个又刺激又热情的对象，借着他（她）使自己产生活力。
3. **妄想、否定事实、防卫** 否定问题，低估问题的影响力，不察觉对问题的感觉。随着年龄的增长，将儿童时期的基本防卫（退化反应、替代作用、转置作用），转变为较成熟的防卫（投射、合理化、淡化问题）。	1. 我告诉自己问题没那么严重，或是不像……那么严重。 2. 暴饮暴食，处于混乱中，生病，长期忧郁，却假装这些都不存在。 3. 我认为自己的问题是没希望解决的，我完全束手无策。 4. 我看不见某些事实。 5. 我如果认真想办法的话，应该可以控制局面。 6. 我觉得完全麻木，不觉疲倦、不知饥饿，生了病也浑然不知。 7. 我经常忧郁，特别是在独处时。





续表

我的灵魂破产了	
4. **凡事走极端** 不明白中庸之道。对事情的体验，不是零就是一百。浮夸的。认为自己若非十分伟大，就是一文不值的。不是自傲就是觉得无望。	1. 我信任所有的人，或是不信任任何人。 2. 我跟所有的人接触，或不让任何人碰我。 3. 我无法开始做任何事情，一旦开始做又停不下来。 4. 我不是满口甜言蜜语，就是极端的吹毛求疵。 5. 我不是过度负责任，就是过度不负责任。 6. 我不是极端的投入，就是过度的疏离和孤立。 7. 我不是毫无主见，就是自以为知道一切。
5. **基本的，渐进的，问题愈发广泛** 对于无法忍受的行为越来越能容忍。违反道德，变得欺骗而不诚实，越来越被虚伪迷惑。开始产生心身症。表面上是生理层次的上瘾，真正隐藏其背后的是沉溺性及强迫性性格。	1. 我做出一些自己都不敢相信的事，例如，和他人发生性关系，或和一个四处留情或行为放荡的人交往或结婚。 2. 我用说谎取悦他人，好让人对我有深刻印象。 3. 借着沉溺行为来躲开自厌的感觉。 4. 我和一个有毒瘾的人结婚或有亲密关系，而且至少相处两年都不曾去为对方及自己寻求帮助。 5. 我的伙伴给我身体或情绪上的虐待，而我却没有求助的念头。 6. 我变得凶暴和有自杀倾向。 7. 身体上出现了溃疡、心脏病、癌症、关节炎及高血压等问题。



续表

我的灵魂破产了	
6. **情绪压抑（可能有强烈的情绪爆发）** 心理麻木，有情绪上的爆发或扭曲。利用愤怒掩饰恐惧，或用正义感掩饰愤怒。	1. 偶尔我的情绪会爆发出来，这会惊吓到周围的人。 2. 我没有感觉。 3. 我怕愤怒，且因而影响自己的言行。 4. 在表达某些感觉时，是以身体症状出现的。 5. 我对自己的感觉感到羞耻。 6. 我只感受得到正面的感觉。 7. 我从不与人分享自己的感觉。
7. **思绪失调** 活在理性的经验里，追根究底地分析、推理，代价是截断了感受，生活本身即是待解决的问题，不停地试图解决及揣测问题的来龙去脉。	1. 我为一些微不足道的事担忧。 2. 我一直找不到明确的答案，难以抉择。 3. 我一心一意研究问题而不采取解决的行动。 4. 他人的话常盘旋脑际，挥之不去。我无法停止为他人的问题担忧。 5. 我不断地忧虑，包括担忧那些我无法控制的事——过去、未来等。 6. 我因为过于担心某些事而忽略自己的需要。 7. 我的完美主义已经令某些人吃不消。
8. **意志残障** 不是过于任性就是极想控制。此外也有自大浮夸的心态。这样的意志，因为情绪的被阻塞而失去了判断力和想象力，因此是空洞的。	1. 我想要得到那无法得到的。 2. 我试图控制所有的事物及人。 3. 我很冲动地不经思考就行动，不然就是无法做决定。 4. 一意孤行，渴望行动及随之而来的兴奋。 5. 我自信可以改变别人。 6. 自我中心而不敏感，期望他人遵循自己的希望行事。 7. 扮演上帝——批判人和替人定罪。



续表

我的灵魂破产了	
9. **界限混淆不清** 缺乏界限的概念，不知道何处是自己和他人的分野。没有自主性和独立性，难以拒绝别人。	1. 不了解身体传达的信息。对于饿、累、病、性欲均不敏感。和我不喜欢的人发生性关系。 2. 很轻易就被他人操纵，常常上当。 3. 期望他人自动了解我。 4. 我对他人的意见之重视远超过对自己的。 5. 在他人犯错时责怪自己，在自己犯错时归罪他人。 6. 模仿他人以讨人欢心。 7. 为伴侣的言行或衣着的方式感到困窘。
10. **自恋需求被剥夺** 虽然已长大了，内在却仍隐藏着一个永不满足的孩子。依赖性很重。时常寻求他人的称赞、喜爱和注意。	1. 为了感到与人有联系，而去寻找一位崇拜自己而依赖性重的伴侣。 2. 以自我为中心，一直想出人头地扮演主角。 3. 努力成为每个人眼中富正义感的好人。 4. 在上瘾行为中弥补自恋需求的不足。 5. 利用孩子来填补心中的空洞。 6. 必须借金钱和财富来感到自己是有价值的。
11. **沟通困难** 在语言或非语言沟通上经历许多的困惑。和他人之间不是缺乏界限就是时时冲突。不了解他人，也常与人产生误会。对于自己的脆弱，绝不让人知道。	1. 我太多嘴，或是不太与人交谈。 2. 我认为自己所说的都是废话，常为打扰他人或浪费他人的时间而道歉。 3. 永远不直接说明自己的心意，也不明白表达自己想要的。 4. 不说真话、言不由衷，或是自己也不知所云。 5. 在人际互动中，我常会埋怨、威胁、叫骂、压迫、乞求、贿赂和劝告。 6. 很少使用“我的信息”。 7. 很难抓到重点。常取悦别人或激怒别人。



续表

我的灵魂破产了	
12. **空虚感** 没有内在的真实感，也没有清楚的自我概念。不晓得自己到底是谁。灵魂破产。觉得生命像是一连串的偶然，而非出于自己的选择。	1. 表现出很了解自己的样子，但事实上心中却充满了疑惑。 2. 不相信别人的赞美是真心的，也不喜欢自己。 3. 认为自己的生活形式无法改变，很难照自己的心意来生活。 4. 不喜欢独处太久。 5. 大部分时间都在伪装或扮演虚伪的角色。 6. 关心他人到忽视自己的地步。 7. 害怕和他人建立长期的亲密关系。

第九章

康复第一阶段：

重振意志

——寻找一个温馨的家

严冬里，我在心中发现了一季盛夏。

——卡谬（*Albert Carmus*）

生命成长到了某一个关键时刻，我们必须真的长大才能实现真正的自我。诗人说："我要成为我自己——我乃为此来到世间。"这种成长的过渡始于青春期，这个阶段的发展特点是艾瑞克森所谓的"认同危机"。"我到底是谁"这个问题会自然浮现，召唤我们去寻找自己的价值，创造自己的命运，因此每个人都必须思考这个问题。

青春期是个尴尬而寂寞的时期，此时的我们体会、认识到许多新的感受，特别是对于性的感受。我们也开始产生对未来的担心，第一次想到：我将来要如何养活自己？我会爱上什么样的人？这些都是青春期的重要问题。

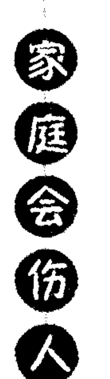
在青春期，我们挣扎着要离家，脱离父母的保护。离家包括身体及情绪两方面与家的分离，也意味着一个孩子的独立，然而离家永远是一件痛苦及困难的事。向父母道别及选择自己的价值观，是我们漫长而艰辛的成长过程中的一小段，而这个过程通常要到中年才能完成。

人类的成长是由完全依赖他人到独立自主的过程。独立自主的意思是做自己的主人——拥有自己生理、情绪、智能、精神及性的界限。要达到这一步，离开父母乃先决条件。

许多不健康家庭的子女年岁虽长，但心理发展却始终没有超越青春期，甚至无法超过青春前期的成熟度。

我们的灵魂之杯有些破洞，会指出我们的发展曾受阻碍之处。倘若有某一项发展需求未在适当时机以适当程序予以满足，自我能量就会在那个发展阶段被限制住。

大多数人缺乏健康的羞耻心作为自治自律的平衡力量。我们



内化了羞愧感，丧失了它让人了解自己限度的意义。当羞愧感进入自我概念的核心部分而变得根深蒂固时，就不能再健康地利用它来运作我们的意志。没有健康的羞耻心，我们会变得无耻而自大，自以为随时可以轻易戒掉对某些事物的上瘾习惯，认为可以随时停止酗酒、纵欲、过度工作和某些交际应酬，甚至相信我们可以改变自己、配偶、孩子及父母的行为。我们似乎对自己的意志力和能力上瘾，夸大了它们的功力。

当我们具有这种夸大的妄想时，不可能自我成长及找到真我。来自不健康家庭的我们，意志力运作出了问题。我们因意志力残障而变得任性、失去真正自由做抉择的能力。我们必须由任性和走极端的孩子，变成有自主意志的成人，让自己生活在有合理限度及节制的状况下。任性的人生活在浮夸当中，不是自以为全能伟大，就是觉得生命无望（这也是一种夸大，对自己弱点的夸大）。

我酗酒的那段日子里常自命不凡，认为自己是伟大及不平凡的。我记得那时曾相信自己有远为人所不及的敏感度，并认为酗酒是因为对人类的痛苦有一种罕有的敏锐体会——当我看到穷苦的人时，可以精确地感受到他的痛苦（后来我了解这只是相互依存的作用）。等到喝醉后，我的自我陶醉便一落千丈，开始觉得自己是全天下最差劲的人，像蛆虫一样低贱、毫无价值。我就这样不断地游走于两极之间——无可救药的自我陶醉以及极端自卑，而这两极都是浮夸不实的。相互依存的无望感也是一种浮夸，那种无望表示“我独特到天下找不出能让我复原的方法和希望”。其实真正无望的人，是长年待在精神院慢性病房里，什么都不说也

不做的人。

这种浮夸是上瘾者处于不断控制，以及放纵自我的循环中之原因。12 年来，我经常在戒酒，试了几百次的节食秘方，曾先后减肥共计 2 500 公斤，但至今仍是个胖子。当我抽烟时，试着限制一天 6 根烟，但也只能维持一两个月。这种控制与放纵的循环，是许多有沉溺癖好的人必经的过程。这种控制只是一种满足自己的幻觉，一种让自己误以为能轻易戒除上瘾的夸大自信。

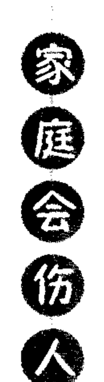
让残障的意志康复

要从相互依存中康复，第一步就是要复原我们残障的意志，步骤包括放弃任何试图控制行为的念头。这就是为何在前一章我要你们写下自己相互依存问题的例子，并提醒大家注意细节的原因。因为具体的细节可帮助我们感受生活中的无力感及失控感。

若不经历自己的无力和失控感，我们会持续停留在浮夸的幻想中，妄想自己能使配偶戒酒，使孩子的功课变得优秀，停止父母的虐待行为、工作狂、暴饮暴食等习惯。对来自病态家庭的人来说，改变的第一步即是投降和不再试图控制。

哈利·泰伯（Harry Tiebout）博士是“戒酒无名会”创办人比尔（Bill W.）的治疗者，他在分辨“屈从”（compliance）和“投降”（surrender）两者上有极大的贡献。

“屈从”的驱动力是罪恶感。在我就读神学院的最后一年，曾因强烈的无望感而求助精神科医生。我告诉医生我有酒瘾需要治



疗，他花了许多时间分析和讨论我和母亲的关系，又开了一些安眠药和镇静剂给我。我开始感到平静许多，甚至减少喝酒的次数，我喜欢和他讨论问题，并对生活产生解脱感。3 个月后我结束治疗，但酗酒问题却日益严重；一年半后，我进了奥斯汀州立医院的戒酒中心；1965 年 12 月 11 日，我向自己投降。

“投降”是由接纳羞愧感所驱动的。对于上瘾的人来说，投降是远离所沉溺的某些癖好后，第一个真正的自由，对此我有深刻的体认。

泰伯博士明确指出，拥有罪恶感之后，否认和妄想仍会继续进行。罪恶感甚至也能成为逃避问题的途径。例如，我们经常听到抽烟者或暴饮暴食者埋怨自己的瘾头对健康造成威胁，这种埋怨肯定比戒烟和节食来得容易。我酗酒时，也曾为自己的行为而有罪恶感；承认酗酒有害健康，显然比承认我对自己的行为失控来得容易。罪恶感使我得以逃避面对生活失控的事实，它也是持续否定问题的有力工具。“屈从”和“罪恶感”乃是促使许多不机警的治疗者遭到瘾君子欺骗的原因之一。

有罪恶感的人害怕被处罚并试图逃避，羞愧的人却寻求或甘心受到惩罚。我在加入“十二步骤治疗”团体前认识的两位治疗者，都称赞我的诚实和力图改变的决心。他们说因为我承认喝酒有害健康和生活，所以称得上是个负责的人。他们是精神科医生，都开药给我吃。他们承认我的罪恶感，也相信我为自己的行为付出了代价，所以我可以继续逃避我最害怕的事——戒酒，因为戒酒会显示我的缺陷及不完美；而脱离强迫性或上瘾行为的唯一方法就是接受自己的缺陷，这就是投降的意思。

残障的意志代表不诚实及其终将带来的痛苦。当我们终于决定要改变沉溺的生活方式时，我们的痛苦已经到了很强烈的地步。惭愧的真我隐藏得越深，假我也就相对地越发长大。努力隐藏羞愧，只会使我更加知道自己并非表面上伪装的样子，甚至可以说我已经不再是我。托尔斯泰曾说："人类经常表现得不像真正的自己。"动物不能变成非动物，老虎也不能变成非老虎，但我们人类却能被非人化——让自己受制于外物和使自己非人化的行为。

对我来说，相互依存的病要等到解决它的表面问题——酗酒之后，才能好好面对，这一点很重要。对某些物质上瘾的人来说，瘾必须先彻底祛除才能对付更深层的相互依存（病态的病态）。酗酒是一种明显及初步的问题，因此必须先行治疗，其他的药或化学品上瘾也一样。

对于犯了食物、性、工作及人群之瘾的人，则该有不同的做法，因为人们不能完全停止吃喝、性关系、工作及社交，否则会造成自己及种族的灭亡。每一种瘾都有其独特的解除和复原之道，但它们的治疗方法有一些共通处，即对自己浮夸的意志投降。

自我的形式

不管你认识相互依存与否，每个人都必须经历自我发掘和自我康复的过程。对于来自健康家庭的人来说，这是一个自我完善的过程。在正常的、未被病态阻挠的状况下，这个过程也需要 40 年。古希腊圣贤说："未经反省的生活不值得过。"莎士比亚说：

"唯有属于你的自我，才是真实的。"

对于来自不健康家庭的人来说，寻找自我的旅程和来自良好正常家庭的人并无太大的差异，只是开始得较晚罢了。

寻求完整自我的旅程是一个充满省悟和忧伤的过程。我们的自我防卫必须一层层的打破，就像佛家所说的渐悟，那是一种逐渐形成的觉悟。我们必须突破我们的妄想，图 9－1 显示出必须打破的层层自我防卫。

第一阶段复原计划的目标是解除最外层的防卫，包括自我放纵的习性及用以逃避痛苦的上瘾行为，以及其他有害的防卫羞愧感的策略。此阶段的目标是治疗我们的强迫性或上瘾行为以及强烈的控制欲。

我们可以用许多方法开始这个治疗过程，多数始于新的自我觉察。我们浪费许多精力隐藏羞愧的自己，我们的思想受到情绪压抑的限制，因此也减低了觉察的敏锐度。

听一场演讲或读一本书都能让我们得到一些省悟，分享朋友的经验也能让我们学到一些东西。我曾收到数千封收看我电视节目的观众的来信，这些热烈反应是促成本书诞生的原因。

我第一次画出自己的五代家庭图时，得到许多新的启示。那是我生平第一次了解，家庭中有一些比我或任何家人更具影响力的东西。我发现自己负担着许多代流传下来的病态。由此也可以看到系统理论的优点——它使人们无法把家庭问题归因于偶然或某人的错误——家庭中的每个人都必须为问题负责，但没有人该被埋怨。家庭系统论也教我向自己挑战的心态，因为我了解：一旦我放弃在家庭系统中扮演的病态角色，这个系统也会受到影响

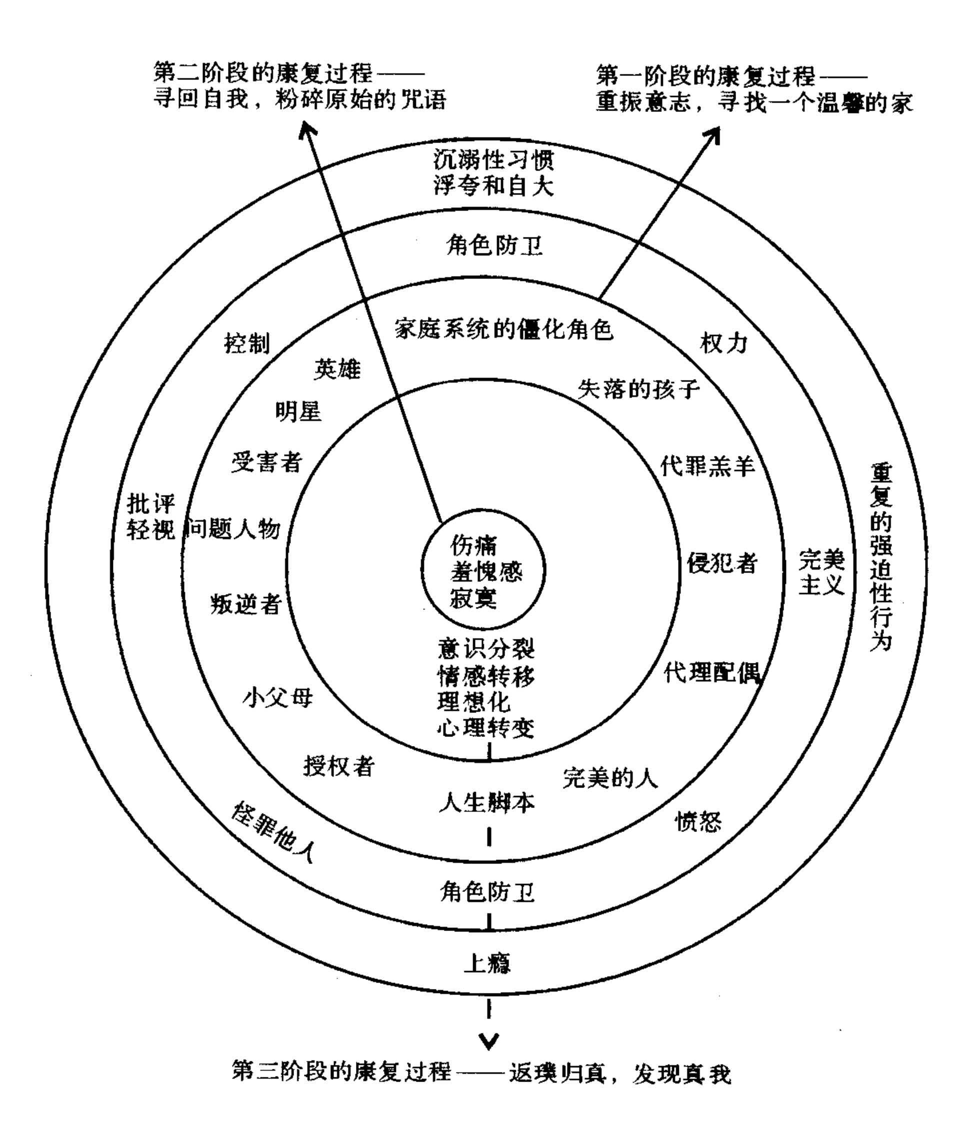


图9－1　隐藏羞愧核心的防卫阶层

而发生改变。事实上，系统理论将家庭问题的责任平等地放在每位成员肩上。

另一个瓦解自我防卫的方法是，借着“介入”（intervention）的面对面接触过程，我们可以干预和接触他人的防卫，但需要详尽细心的计划和考虑。







面对面接触可能有双重的危险：

1. 我们可能将一个人逼进更深的隐藏和防卫。

2. 我们可能更进一步地羞辱一个人。

考虑运用介入方法时，我们必须了解自己的动机，自问这么做是帮助对方或只是把自身的羞愧传给对方，是真的愿意在旁支持他们吗？有一些治疗者为上瘾的人发展出有效的介入方法，因此我真心建议：如果你生活在不健康的家庭中，并想面对面接触系统中的问题时，不妨先寻求一些专家的建议，亦即找寻熟悉治疗方法的人士协助。

要瓦解我们的羞愧、防卫的真正有力方法，乃是痛苦和磨难。痛苦是一位我们无法与之争辩的老师，我们的防卫就是要将痛苦掩盖以避免那种难受的感觉。一旦我们经历比试图逃避伤痛更巨大的痛苦时，我们的心墙就会打开，因为不能再利用防卫对付深层的内在痛楚，这种伤痛比任何事都能促使我们改变。

在“十二步骤”治疗计划中有一句标语是：“没有痛苦就没有收获。”另一句治疗标语是：“脱离痛苦的最好方法是经历它。”对我个人来说，我需要感到痛苦才会愿意跨出改变自己的第一步。如果你真正接受相互依存的痛苦，且深深地品尝咀嚼，你就会愿意采取改变自己的行动。

谈论痛苦、了解自己家庭的病态和采取改变的行动并不相同。改变行动意味着放弃自己的控制，聆听他人的观点，并尝试以他人而非自己的方法做出改变。

不幸地是，我每次都是等到痛苦大得无法忍受时，才愿意接受他人的建议。我在酒中挣扎了一年半后才投降，因为我一直相

信可以用快捷方式治疗自己。最后，当痛苦到了难熬的地步时，我才自动进入奥斯汀州立医院的戒酒中心。我不喜欢这个地方，却永远忘不掉它。进中心 6 天后，我就出院参与“十二步骤”治疗团体。我曾参与这个团体，但并非真的相信那一套方法。我知道自己需要帮助，但同时仍否认自己有问题，因为我并非真的想戒酒。我的整个生活都围着酗酒打转，所有的朋友也都酗酒，矛盾的是他们大多劝我戒酒。

我曾以为“十二步骤”治疗计划对我来说太简单。我拥有神学及哲学学位，并曾在大学教授这两门课程，我认为我的问题比治疗团体中的任何人都要复杂，我酗酒是因为我有一个深沉及非常敏感的灵魂。这些当然都是废话，知识分子通常容易陷入最自大的自我欺骗。

我在团体中遇到了一些和我背景相似的人。有一个姑且称为法兰的人对我来说特别重要，没有他，我不知道自己会做出什么事来。

后续的事实证明，这个治疗团体是我生命的转折点。那里有温暖、仁慈、容忍以及对于诚实的严厉要求。可是“英雄”和“超级成就寻求者”的角色不断干扰着我，让我又不知不觉开始要求自己，要成为他们之中最优秀的一个，成为完美的十二治疗步骤实行者。

我的投降和康复

我慢慢发现完美主义及控制欲把我的生活变成一个混乱的战

场。我必须投降及承认自己的无力感，也必须找回真正的感觉。酒和药物让我不再感到深刻的寂寞，也不觉得自卑；自我控制及大好人的角色，让我逃避了害怕及悲伤。现在，我对这些感受的防卫都瓦解了，自卑也开始出现。多年来我生活在警戒状态下，以免在松懈时透露自己的秘密。在读神学院的那几年，我躲藏在黑袍下，由于长久脱离真我，我已经不知道自己有多孤单和空虚。暴露自己令我害怕，但团体中的爱和温暖让这一切较能忍受。我真的无法相信在团体中发生的一切——当我越是坦诚分享自己最真实的感觉，我越是被接纳。至此我才发现做自己原来是一件容易的事，控制及扮演虚伪的角色反而是消耗精力。这种省悟是复原的第一步，我开始接受自己的限度及着手重整破碎的自我；我接受团体成员的回馈和反应，当团体接受我时，我也接受了自己。

我的新家庭

上述的治疗团体成为我的新家庭以及归属和依附之处，我们是一群彼此分担共同问题的朋友。在团体中，大家在平等关系中互动。每当我参加聚会后，都会感到自己又多了一份希望。我无法了解原因，因为除了分享彼此的经验或讨论复原十二步骤之外，我们什么都没做。

我现在知道是怎么一回事：我找到了一个新家庭。这个新家庭有一些不同的规则——在这个家庭里，犯错不仅没关系，甚至是被允许的；每个人都一样重要，没有谁在领导谁。这个家庭建

立于互相尊重、平等及严格的诚实，大家都可自由谈论自己的感觉。

我被接受是因为我就是我，而不是因为我的表现或成就，我开始找回自尊。每参与一次聚会，我就越能脱离我的面具及减低羞愧。每当我诚实地谈论自己（这是一个渐进的过程），就能进一步地粉碎旧有的家庭规则——我开始变得真实，脱离羞愧的唯一方法是面对及接纳它。

我相信每个出自病态家庭的人，都需要寻找一个新的、可归依的家。我们的问题来自和父母关系的破裂，这也是一项社会病态的产品，因为我们需要一个新的社会环境来治疗自己。

所谓一个新的家庭，可以是“十二步骤”治疗团体或是“戒酒无名会”，也可以是一个成长团体、一个不用教条羞辱人的团体，还可以是心理辅导人员，或一个可信赖的朋友。

寻回自己

唯有透过上述诚实及真诚地彼此分享和回馈，才能寻回失去的自尊。内在的羞愧说我是个差劲、满身缺点及不值得接纳的人，但是，巨大痛苦迫使我暴露真实的自己，我因而得到爱和接纳——找回自我。

此外，我也找回我的价值感。作为一个酗酒者及准备成为神职人员的人，我过着一种双面的生活。其中一个我，是每天祈祷及默想的修士；另一个我，却是偷偷把酒及毒品藏在房间，到夜

深人静才偷偷享用的人。这种生活困扰着我，让我觉得自我分裂和虚伪，我做的事不合乎自己的价值观。一旦个人放弃强迫性或上瘾行为，开始复原过程，他会立刻开始接纳及赞赏自己所相信的价值观。

复原的初期

复原的初期充满了痛苦，却找不到可取代痛苦的东西。人一旦坦诚地面对自己，通常会对自己长久的自我糟蹋感到异常愤怒，也会经历戒除化学药品后身体上的痛苦反应；在戒除其他的瘾时，则可能有情绪上的退缩反应，有些人也可能疯狂地渴望那些成瘾物，或为了不再拥有而哀伤思念。对于有性、工作及食物瘾的人来说，他们会迷惑到底怎么做才是正常及安全的，因为他们不能完全停止吃、性爱及工作。这些都是难以回答的问题，需要借着时间及尝试错误找出最适合自己的方式。这些人需要大量的耐性以及支持者的同行，最佳支持者是曾有相同问题，目前却已康复的人，他们能提供示范、可作为楷模。

这一切都需要时间。我估计第一阶段的复原时间约为 1～5 年，在此期间也需要许多和他人之间充满支持性的互动。复原是一个过程，我们的问题并非在一夜之间形成，也不可能在短时间内改变。我们必须有信心克服自己的瘾头，并学习专心一意地过当天的生活。

专心一意地生活是任何复原及健康生活的关键，它向人的任

性、顽固挑战。愿意吃苦、面对迷惑不安以及接受复原是个漫长的过程，我们必须花许多时间才能取代旧有的自大妄想。专心一意地过日子也意味着愿意放弃控制欲，以及停止寻求伟大辉煌的成就。

意志力是生命的执行者及自由的核心。相互依存之人的意志力往往受到损伤，被父母忽视或遗弃时所造成的情绪阻塞不断地累积，以致扭曲了我们的推理、判断和知觉，意志因此变得盲目，丧失决策的根据，在残障意志的导引下，人也变得盲目和任性。多年来，我的盲目意志告诉我：戒酒是轻而易举及随时可为的。我断断续续地尝试戒酒可以证明这一点，然而事实上，我可以暂时停止喝酒，却无法持续不喝。

来自不健康家庭的我们跟意志之间，经常存有一个扭曲的关系。我们顽固又任性，以为自己可以控制所有事物，包括他人的情绪及各种人际关系，我们的意志混乱而四处乱窜。

当我们的意志变得盲目、任性时，即失去了和现实接触的机会。当没有可靠的意志力量协助我们解决问题时，我们会变得无望而倾于极端。

我在团体中学到一件事：生命中有许多事并非我可以控制的。

任性则是相信自己可凭着顽强的意志控制生命中的一切事物。一旦我们无法控制某种事物时（即使是明显不可控制的事物），就会认为自己是个失败者。任性植根于被父母遗弃后所造成的羞愧，一旦羞愧不再只是一种感觉，而成为人格的核心，我们便失去和羞愧感之间的联系，而变得自贬。

在酗酒的那段日子里，我常被问到："你难道不觉得羞耻吗?"



每当回答这个问题时，我对羞耻心便采取更严密的防卫，以致我不仅防着周围的人，不让他们发现我的秘密，甚至也没有机会体会自己的羞愧感或任何感受。

我们必须先治愈残障的意志，才能找回真正的自己。在找到一个新家庭时，我们也找到一份互信的关系，从中我们可更清楚地了解自己的真面目。

当透过其他成员的眼睛看到自己时，我开始如同他们一般，接纳了自己；在我们接纳自己的同时，也接纳了自己的感觉。当成员越来越相互信赖，我也越来越不再隐藏自己。我打破沉默，和他人分享我的秘密，愿意暴露自己的弱点，表现出害怕、笨拙，以及目前生活中困窘的心情。当我感受及表达这些感觉时，我的大脑运作得更好。我们称此为“把自己的大脑赎出当铺”。说真的，在我吐露情绪后，洞察力和领悟力变得更强，我开始信任自己的判断力及知觉，开始有能力做理智的抉择。

专心一意、不求立竿见影，和走极端、浮夸的生活方式完全不同。21 年以来，我都只能暂时性地戒掉酒瘾，而未曾完全戒除。正确地说，是因为单靠一人之力，无法永远戒绝；永远戒绝是一种浮夸的想法，矛盾的是，一旦我心甘情愿地接受我的有限时，反而能控制我的生活。

十二步骤复原计划

十二步骤复原计划成功地帮助许多人停止强迫性或上瘾行为。

我想简单讨论十二步骤：

第一到第三步骤为：

我们承认对某些强迫性、上瘾行为已无法控制，并且承认自己的生活过得一团糟；

我们相信某种大于自己的力量能让我们恢复正常；

我们决定将意志及生命交给这种力量。

这些步骤鼓励人接受自己的有限，因为治疗上瘾行为的唯一方法就是投降，任何控制的企图只会使情况更加混乱，这些步骤也谈到内化的自弃所导致的灵魂破产。

第一至第三步骤给了人们接受自己羞愧感和弱点的机会，唯有这么做，我们才能脱离自己所设计的监牢、放弃控制及防卫羞愧感。非常奇妙的是，我们唯一能赢的方法就是准许失败。上述步骤也让我们恢复人与人之间的桥梁，一个羞愧的人不能信任任何人是有原因的——当我连自己的父亲都不能信任时，如何能信任其他人？上述步骤也要求我们相信某个人，或某一件比任何人都重要的事物。

第四至第七步骤带我们由羞愧走向健康的罪恶感。它们是：

对自己做一番探索及勇敢、无畏的道德检查；

对自己也对别人承认我们真正的错误；

充分准备好，移走我们个性中所有的缺陷；

我们谦虚地请求移走我们所有的缺点。

由于不怕接纳自己的羞愧感，我们可以好好地正视它，无畏地进行对自己道德的清查，以及诚实、不偏不倚地面对自我。

这一点让我回想起自己是如何利用个性上的缺陷将羞愧感隐

藏起来的，例如，我的完美主义就是一种有效掩饰自卑的方法。我自认若不犯任何错误，就不会透露任何弱点，而我的独特可以保持和他人之间的距离。

愤怒也是使他人远离自己的方法之一。人们在愤怒中感受不到深藏内心的羞愧感，这些策略都是用来克服暴露于外的恐惧的，这种恐惧也来自于自弃。

第五步骤是协助我们脱离自己所设的监牢。羞愧感喜欢隐秘及黑暗，让自己走出藏匿之处、重见天日，是克服羞愧感的最好方法。第六及第七步骤集中于教人放弃对自己的控制及顺其自然，继而真正了解自己的脆弱，并愿意寻求帮助和宽恕。这是有羞愧感的人无法得到的，羞愧使人自认无权依赖他人以及获得帮助。

第八及第九步骤的焦点在于行动。这两个步骤引领着我们，经由健康的罪恶感发展良知，并对伤害做些补偿：

列出自己伤害过的人的清单，并愿意改善情况；

我们直接及主动补偿这些受伤害的人，除非如此做会更伤害到他们或其他人。

内化的羞愧是无药可救的，它必须被具体化及释放出来。第一至第七步骤都在做此努力。一旦羞愧被具体化，就还原成为一种感觉，然后可以对自己所做的一些事“感到羞愧”，却不认为自己是“差劲的人”。羞愧感推动我去为所犯的错做一些修正，它会引起我的罪恶感，继而勾起良知，接下来我便可采取一些补救行动。健康的罪恶感让我在犯错后，尽可能去做修正。第八及第九步骤恢复了我的自尊，我因此变成一个有良知、能为自己行为负责任的人。

第十步骤是我们继续检视自己，一旦发现自己错了，便立刻承认及更正。

这是一个保持进步的步骤，它要求我们和健康的羞愧感维持联系，这表示我们是个有限度而非超凡的人。它也告诉我们犯错是正常的、没什么丢脸的。在恢复健康的羞愧感后，我们接受了自己的人性和限度，也因此恢复了我们的健康意志。

我将在第十一章讨论第十一和十二步骤，因为我认为它们基本上并不属于第一复原阶段的主题。

我不希望让自己复原的过程牵强地成为任何人必定要遵行的样本。没有人能告诉其他人如何寻找真正的自我，因为每个人的成长旅程并不相同。以下我所列出的康复阶段，主要是依逻辑顺序所设计。在真实经验中，很多事情的进展不会如此整齐及有顺序。当你有了整体概念后，就能分辨人们正处于哪个阶段，以及他们是否超前或者回头重新开始，人们可能以不同方式、在不同时间进入不同的阶段。

即使如此，我所提出有顺序的康复阶段仍有其价值。我曾看到一些人尚未充分经历第一阶段，就直接跳到第三阶段。也有人在痛苦的羞愧感还原之前，便直接做精神治疗。他们大多维持一段时间的进步后，又重回原本的强迫性、沉溺的生活方式，甚至变本加厉。

我在 21 岁时就进入修道院，每天默想、祈祷（有时每天 6 个小时）以及守斋。我维持了九年半的独身。如今当我回顾这段经历时，我的评估是：我当时对这样的精神戒律尚未做好准备，我希望我那九年半的独身生活，在日后能使我获得一点奖励。



我们需要有强壮的自我界限才能面对第三阶段——放弃界限的要求。那些曾被性虐待及在身体和情绪方面遭受侵犯的人，须先修补他们的自我界限，以期达到更敏锐的意识和觉察力。我在第一阶段里所形容的康复工作，并不能修补自我界限，因为这需要更多的步骤。

康复第一阶段的一些重点如下：

1. 对痛苦投降——投降的意思是指放弃对自己强迫性、上瘾行为的控制，并允许别人帮助我，我也愿意尽一切的努力复原。

2. 信赖他人及透露自己的秘密——寻求帮助等同于愿意承认自己是个酗酒者、药瘾者或性癖患者，这一点很重要。因为没有这些对自己病情的标示，很难重塑自己。有一句复原计划的标语写道："我们和我们的秘密同样病了。"

3. 归依的需求——当你加入一个治疗团体时，你已远离孤僻并愿意让人们关怀你。你会接受许多新的响应、温暖和信赖，并且开始相信你有能力、可以信赖这个团体。

4. 团体支持——你现在属于一个新的家庭，有许多人可能成为你寻找完整自我过程的指导者。你能在这里接受有关上瘾行为的教育及提高对它们的觉察。选择一个人做你的支持者——他是示范者及帮助你复原的指导者。

5. 体会无力及无法掌管的感觉——你在痛苦中经历这种无力感，当你"把自己的大脑赎出当铺"时，越来越能体会这些痛苦的感觉。

6. 第一级改变——第一阶段是第一级改变，至此你尚未对你的家庭系统采取任何行动，第一级改变是在某种行为方式下改变

你的行为。你不再有表面的病态行为，此时你非常依赖团体，还不能做自己的主人。请把持自己，不要过分依赖康复过程。我曾看到有些接受精神或灵魂复原计划的人，将他们的指导者奉为上帝。他们虽然停止酗酒或吸毒，却变成对他们的指导者上瘾。有些人可能没有任何瘾头，却仍有强迫行为，在戒酒无名会中，这是所谓“戒酒的酗酒者”。复原中的人常对复原上瘾，因为他们尚未进入第二级的改变工作。

7. 接受限度——你不求立竿见影，学习延迟满足自己的需要；接受无法改变的事，只改变你能改变的，并能分辨此二者的差别；你也接纳自己的有限。

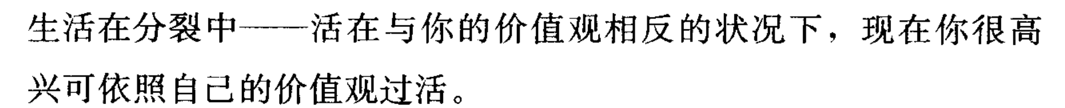
8. 体验情绪——你不再是个心理麻木的人，而开始体会自己真实的感觉。你觉得笨拙——犹如初次有强烈情感的青少年。你为你的过去生气，怀念美好的日子；你也觉得羞愧和困窘，为过去的失去控制以及浪费掉的青春伤心；痊愈的过程必须重视情绪的发泄，你无法治愈你无法感觉的事物。

9. 浮夸心态的瓦解——你放弃了否认自己对强迫性、上瘾行为的控制，也放弃终有一天会有人带来完全救赎的空泛期望；你变得较实际，并对自己及他人都有较实际的期望。你变得幽默多了，因为许多事并非想象中那么严肃。

10. 与自己合一——你看到他人真诚接纳你，于是也开始接纳自己。为自己的生命负起责任，并了解你的快乐完全来自自己；你也开始信任自己的感觉、知觉和需要。

11. 恢复了自己的价值观——即使处在迷惑及痛苦的羞愧感中，你仍对自己保有一份清楚及一致的感觉。长久以来你习惯于





生活在分裂中——活在与你的价值观相反的状况下，现在你很高兴可依照自己的价值观过活。

12. 将羞愧具体化——你不再隐藏自己。你加入一个治疗团体、寻求帮助并愿意暴露自己的弱点。当你接受了内化的羞愧时，会发现自己没有想象中那么糟。你开始了解 95%的羞愧来自你曾经被遗弃。羞愧现在变成一种感觉，而不再是人格核心。

13. 严格要求诚实——你的支持者或其他团体成员当面质疑你的人格缺陷，如完美主义、批判性、愤怒、操纵性、吹毛求疵，以及权力追逐等。当你不诚实时，你会被严厉质疑，逐渐地，你也能在自己不诚实时马上意识到。

14. 阴阳调和——你的生活越来越平衡，不再走极端。生活中的高低起伏也不再那么剧烈。

第十章

康复第二阶段：

寻回自我

——粉碎原始的咒语

在大理石中，我见到天使；

于是，

我不断斧凿，让天使飞出来。

——米开朗琪罗（*Michelangelo Buonarroti*）



每个人长大后就会离开自幼生长的家庭，这是生命中的重要关卡，谁都不容易度过。这不只意味着要自谋生计，也意味着要打破对父母的幻想及面对分离与独处。

离家也意味着放弃我们在家庭系统中所扮演的角色，将潜意识里的自我防卫带到意识表层，以便能够转变它们。我们心中有层层的心理防卫，防守我们的伤痛和内在寂寞的孩子，这个孩子主宰了我们的成人生活。内层的防卫则遮盖我们最珍贵的自我核心，倘若卸下这些防卫，会引起深刻的、情绪的痛楚，这种情绪的痛楚虽应该承受，我们却也十分害怕去碰触。

我们内在的孩子曾被遗弃，虽试尽一切方法补偿，却未能成功。这个内在的孩子永无止境地在心中骚动不安，影响我们的生活。许多伟大的文学家都以象征性手法表达这种“无家可归、饥渴且贪婪”的追求。

华格纳（Richard Wagner）笔下的文学象征，是一艘鬼船的船长受到永恒的自我诅咒，必须不断地在海上航行，每隔 7 年才能上一次岸，寻找唯一能将他从诅咒中解救出来的处女。

歌德的浮士德、唐璜以及流浪的犹太人〔Ahasuerus（the Wandering Jew)〕，都被 19 世纪的作家用来作为永不得归乡及无法得到满足的象征。这些人物也代表着沉沦、出卖自己的灵魂及受制于外界等行为。

救赎则以“永恒的女性”为象征——一位接纳、滋养、能以温柔拥抱为沉静的黑夜带来光亮的女性。在寻回自我的第二阶段工作里，与追求这样的女性象征非常相似。

第一阶段是再生的先决条件。我很难想象有谁能不经历第一

阶段，而直接成功地完成第二阶段的工作。

在第一阶段的康复过程中，我找到一个具有成熟典范的家庭，我开始信任自己和他人，也敢于展露脆弱的内在自我；我从他人眼中看到接纳，于是也开始接纳自己；我觉得自己真正在人际关系网络中有了归属感。我戒了酒，也开始放弃个性中的防卫性；我开始感受到自己的情绪，不再过分控制人际关系。我丢掉空泛夸大的冒险犯难幻想，好好安定下来珍惜每一天。我丢弃对酒和毒品的依赖，也复原了损坏的意志及自尊。

这样的情况维持了10年。然后，我开始意识到自己的“相互依存”问题。虽然我的酒瘾和药瘾已经戒除，可是更深层的问题仍有待解决；尚未真正解决的是我病态中的病态——一切上瘾行为的核心及根源——所谓的“相互依存”。

戒酒10年后，我发现自己仍具有高度不由自主的强迫现象。不由自主程度的高低是第二阶段的工作指标，等我们能完全意识相互依存的问题而不再认同它时，我们就要进入康复的第三阶段了。

第一阶段的康复，让我们了解米开朗琪罗曾说过有关“大理石中藏着天使”的名言，他说：“要凿开大理石，让天使飞出来。”一旦我们接受自己是天使的事实，就有责任敲开大理石，让自己获得自由。第一阶段的康复工作常会带来行为的改变：停止暴饮暴食、性、不良的人际关系，不再疯狂采购、赌博、抽烟等。我们开始接受自己的限度，也脱去外层的心理防卫，但真正的问题并未完全解决，因为许多人又会开始另一种形式的上瘾：有工作狂的人停止对工作的狂热投入，但开始酗酒；抽烟的人戒了烟，

但开始暴饮暴食；酗酒者戒了酒，但开始有工作狂的表现。

有的人将第一阶段康复本身视为一种瘾，利用治疗活动逃避更深层的内在空虚和恐惧。

我在休斯敦的戒毒计划（Palmer Drug Abuse Program）中心担任辅导员的顾问时，发现许多求助者都是利用戒毒中心的活动以逃避责任，许多人狂热投入此项戒毒计划以便不必工作。我们必须治疗相互依存，若真的要发掘核心问题，就必须开始钻凿大理石，才能释放天使；我们必须深入自己的内在，才能修补灵魂的破洞。

解除咒语

第二阶段的自我追寻是一个解除咒语的过程。从幻想的魔咒中清醒是一个自然的过程。有些原始民族会举行一些仪式，表示少年开始长大成人，其中即带有解除魔咒的色彩。

美国亚利桑那州东北部的印地安赫必族（Hopi），为孩子举行的成年礼就是一个好例子。这个仪式的重点是：有一些戴面具被称为卡西纳斯（Kachinas）的“神”拜访村落。仪式中，这些“神”会为孩子说奇异的故事，并跳舞给他们看，也会用鬼怪面具吓孩子。仪式进行到高潮时，孩子们被带进一间小屋，等待卡西纳斯再表演一场舞蹈。在等待时，他们可清楚听到卡西纳斯越来越迫近的喊叫声。然而出人意料的，这些“神”进入小屋时都除去面具，这时孩子们恍然大悟，原来卡西纳斯是他们的父母所扮

演的。

这种除魔的经历使孩子开始变得成熟而虔诚，让孩子由童年的神怪幻想进入清醒的成年生活。

有一次我听到伟大的心理学家及神学家山姆·肯恩（Sam Keen）说："我们必须不再妄想自己'全知全能'，才能确知妄想之存在。"

家庭的符咒是牢固有力的，有人将这种符咒与动物的本能作比较。因为家庭符咒对我们的影响，仿佛成了一种本能反应，即家庭咒语是学来的，如同语言一般成为我们的第二天性。

粉碎这个咒语是第二阶段康复工作的一部分，属于第二级的改变。所谓第一级或初级改变是指在某些范围之内改变自己的行为，也就是在原来的行为模式范围之内，将一种行为取消并改变成另一种行为。第二级的改变则为：改变行为模式——放弃不由自主的强迫行为。当然这并不表示可以放心再次饮酒或吸毒而不必担心上瘾，因为这些瘾品仍会造成生理上的依赖，十分难以革除。

在第二阶段中，我们要回顾被父母心理遗弃时所造成的原始痛苦。这意味着不再使用某些主要的心理防卫，不再对父母及家庭妄想、拒绝。记得吗？这里所谓的遗弃，包括剥夺孩子健康的自恋需求、长久被忽略的依赖需求、身体及情绪上的虐待和不得不卷入父母的冲突，甚至为了家庭系统而牺牲自己的成长等经验。发掘小时候的原始痛苦，表示我们打算放弃某些心理防卫，不再在幻想中美化父母。这并不表示要批判父母，只是为了找回自己当年不敢承认的痛苦，并彻底释放它们。

把羞愧具体化

接受自己身上的内化羞愧后，我们要开始将它具体化。这种具体化在第一阶段的康复工作中已经开始，这是一个漫长的过程（可能持续终生）。在这个过程中，我们会把羞愧转变为一种感觉，而不再是人格的一部分；减低羞愧感；将羞愧归还给当年带给我们的人；将羞愧的能量转化为积极的行动。

当我们说把羞愧还给某人时，指的是“这些羞愧乃承自他人”。这种羞愧是某些重要的人透过控制、批评、完美主义的方式倾倒在我们身上的，即我们的亲人自以为是地以毒性教条造成的。

这种羞愧既然承自他人，就表示原不属于我们，是亲人使用某些防卫策略掩盖羞愧时，无意间加之于我们身上的。

例如，一个母亲对自己的生活状况很不满意，酗酒的丈夫为她带来很大的痛苦，她也为孩子的受苦感到羞愧。当她的痛苦太大时就吼骂孩子，要他们去清理房间或洗碗。在她充满“应该”、“必须”及指责的言词下，孩子受到羞辱成了代罪羔羊，仿佛问题全出在孩子身上。她将烫手的山芋丢给孩子，以羞辱孩子防卫自身的羞愧，于是孩子无辜地承担着这些羞辱。

将“羞愧具体化”的意思是：真正察觉及拥有羞愧的感觉，并进一步探索羞愧的来源。大部分内化的羞愧并不属于承受者本人，必须物归原主，才能使承受者讨回一个公道。认识被遗弃的经验及察觉其中的感受，将之充分表达，乃是第二阶段康复的开



端。倘若童年丧失了健康的自恋需求，我们就不能以自己的真实面目去接受爱，这种创伤必须经过一种哀悼的过程才能痊愈。

哀悼可以修补我们的灵魂。由于时光无法倒流，我们必然为失去的童年及未满足的需求悲伤。哀悼是一种充分悲伤后将所有遗憾还诸天地的过程。

哀悼始于震惊和拒绝面对现实，继之的反应是对痛苦的讨价还价，直到真实而强烈感受到愤怒、罪恶感、后悔、伤心、心痛以至接受事实。许多人都在震惊和拒绝面对问题的阶段停滞不前，因此形成长期忧郁。

哀伤的程度与时间视其在情感上依附对方有多深。一般而言，当双方情感很深，又高度互相依赖时，哀伤的时间就会很长，就像丧偶的伤心期约为 2～4 年，失去孩子伤心得更久，失去父母伤心的时间则较短一样。

第二阶段的成功有赖于第一阶段之康复状况，若不在第一阶段恢复内心真正的感觉，就无法进行哀悼。若你是个无法感觉的人，也永远无法跳出心理麻木的状态。

也有人称哀悼为“原痛”（original pain）。艾丽斯・米勒认为：“未曾感受到伤痛，很难获取自由……当我们放下自以为拥有快乐童年的牵强幻想，才得以恢复活力和创造力……如果一个人察觉小时候并未真正被无条件爱过，只有在表现优异、成功及拥有其他良好特质时才被喜欢，他发现自己曾牺牲童年，获取这种有条件的爱时，内心会受到极深的震撼……”

这样的察觉和体会是痛苦的，难怪我们都要紧紧抓住幻想，拒绝看到某些真相。我们会问：为什么要回到过去？为什么要再

一次经历那样的痛苦？事实上我们从未“真正”经历这种痛苦。我们将父母美化，并用心理防卫逃避愤怒、伤心和痛苦，然后以僵化角色及人格特质避开逃避痛苦的行为；我们失去在关键时刻宣泄感觉的机会。

我们失去这个机会是因为小时候不被允许生气或悲伤，也因为体验自己的感觉是件太痛苦的事。压抑情绪的结果是情绪不再听我们的指挥；情绪一旦被压抑及否认，我们就不再是情绪的主人，而成为它们的奴隶。

否认事实是自我欺骗。我们会忘记一些事情，但被压抑的情绪却会形成一股冰封的能量，在潜意识里操纵你的生命。强迫性或上瘾行为的定义就是不由自主、不能自控。由于情绪能量一定要有宣泄出口，因此我们若非将它压抑（在内在折磨自己），就是将它们投射到别人身上（例如，自己渴望亲密却感到羞愧时，就指责别人渴望亲密是依赖的行为）。

酒瘾是我发泄羞愧的一种方式。喝酒原是让自己觉得快乐及避开羞愧的感觉，但每次喝醉后，反而感觉更羞愧。每当在洗手台吐得一塌糊涂时，我总是悔恨万分；想要掩饰羞愧的行为却造成更多羞愧。这种不断重复、不由自主的强迫行为形成恶性循环，我借着这种方式发泄“被压抑及未解决的内心羞愧”。

唯一能脱离这种自我毁灭的办法就是面对痛苦，因为有所痛方有所疗。艾丽斯·米勒说：“唯有在痛处哀伤，才能真正走向康复之路。”

面对痛苦的方法很多，但没有一种是绝对正确的。几乎所有的心理治疗学派都提出了治疗法，但我希望你们特别小心只停留

在理智层面上的治疗法。我并不是说认知治疗法无效，只是这种治疗法在第二阶段的康复过程中无法发挥功用。

因为光是停留在理性层面，不管治疗者有多么高的技巧，都会让个人与过去的痛苦经验间保持分隔状态，甚至会使分隔状态变得更严重。

诚如艾丽斯·米勒所说："问题不是只用说和想就能解决，要靠真正的经验。我们所要的经验不只是成长后已被修正和掩饰的经验，而是要重新进入童年的原始经验。体验害怕、悲伤和愤怒，才能使这些经验真正获得超越和治愈。"

在我康复 10 年以来，都以理性掩盖我的痛苦而未深入探讨我的感觉。我以为只要不再使用任何改变情绪的化学药品，就克服了上瘾行为。可事实上，我仍有其他严重的上瘾行为，我仍在控制一切。我不和感觉接触、浮夸及有强迫行为。我和妻子之间逐渐变得缺乏亲密感，而且我也没有真正亲近的朋友。有一次，一位心理咨询师坦诚地指出我外表的做作和内在的寂寞时，我吓坏了。身为公众人物，我经常演讲、主持电视节目及从事心理辅导工作，这些对我来说是很好的防护。我得到许多奉承和赞美，"帮助"许多人，有谁相信我竟然是个地地道道的相互依存者。我虽克服了酒瘾，却没有真正面对我的病根——我的"灵魂之杯"，也就是内在那个深深影响我，并且非常匮乏的小孩，我必须去经历那个孩子的痛。

我的信念是：凡自认为是相互依存的人，要真正脱离强迫性生活形态，都必须经历面对痛苦的过程。当我们真正接触感觉时，惯用的不正常发泄情绪的方法和态度，就会停止并逐渐消除。因

为那些不正常发泄情绪的方法，常常是我们躲避真正感受的措施。一旦我们敢于接触真正的感受，就不再需要以虚假的措施处理自己的情绪和感觉了。



对于治疗的需求

当一个人开始和自己的感觉接触，进入第二阶段的康复过程时，就有不少人需要心理治疗的帮助。如果我们的家庭是正常的，并不需要治疗，我们可以在适当时机、以适当方式，循序渐进地脱离父母及形成自我。倘若父母具有健康的自我概念，他们已是我们学习独立的良好示范者，而且他们也会鼓励和期望孩子成为独立自主的人。

不少人都需要正式的心理治疗。心理治疗可以提供给我们所欠缺的良好示范及反应，治疗的派别和类别不如治疗师来得重要。

马丁·布伯（Martin Buber，犹太存在主义者）研究各种治疗学派后下了一个结论：真正能使病人痊愈的，不是治疗理论或特定的技巧，而是治疗者和案主间的关系。相互依存的毛病始于病态的家庭关系，因此和治疗者建立良好关系即为使人康复的因素；事实上和任何人的良好关系都具有疗效。“沟通分析”（transactional analysis）的创始人艾瑞克·伯恩（Eric Berne）说过：“爱是天然的心理治疗。”

在选择治疗师时，你有权在开始治疗前询问一切问题。你可以询问他们在治疗相互依存时，曾遇到过何种类型的个案以及成

功的几率如何；你也可以问治疗师是否认为他自己是一个相互依存的人，如果是，他们如何解决自己的问题。最后，你也可以了解他们对于团体治疗的看法。

为什么要问治疗师对于团体治疗的看法呢？因为我认为大部分能有效治疗相互依存的治疗师，最终都会要案主加入团体，如“康复十二步骤”团体、自助团体或互助式的治疗团体，我认为最理想的团体是上述三种团体的混合。

相互依存者的问题，基本上与人际关系有关，因此可以在团体互动中得到帮助。长期的互动团体的主要目的是：提供一个让相互依存问题自然出现的场所。互动团体治疗是让成员们发现自己在团体中的行为，正是在日常生活中与人来往模式的翻版，如对人缺乏信任、压抑感受、为了他人牺牲自己的权益、不敢告诉别人有关自己的故事等。当他们发现这些行为反映出一种习惯性及潜意识的模式时，团体就成了让他们实验不同行为的实验室。

在选择一个治疗者或团体时，下列几个评量标准可作为参考：你对这个治疗师或团体感到安全及可信赖吗？你是否能够表露内心的秘密而不感到羞辱？因为心理治疗和团体也具有伤害的可能性，也有人在治疗过程和团体中被耻笑，而降低自我价值感。

在连续进行治疗的密集式工作室中，可以探讨及处理压抑的感觉。我们在休斯敦的“家庭康复中心”便提供这样的工作室。在南达科塔州的治疗中心提供一种非常有效、由萨提尔所创、称之为“家庭重塑”（family reconstruction）的工作室，能让人以系统的方式回顾自己在家庭中学习的行为模式，从而深切地发现以及重塑自己。

我和洛杉矶的同事也共同主持一个工作室。我们使用人生脚本（life script）及家庭角色协助人进入内心的“原痛”。这个工作室使用米尔顿·艾瑞克森（Milton Erickson）及完形治疗（gestalt）的理论，主要着重于使残障的意志康复。我们工作室的名称是“从强迫行为到自由抉择”。

我在自己的治疗过程中，采用完形治疗及生物能（bioenergetics）的技术。我也非常推崇将“沟通分析”及“完形治疗”结合的方法。加州的鲍伯及玛莉·顾定（Bob & Mary Goulding）就是运用这样的方法，他们的成就也获得广泛的赞赏。

我知道有些人认为，探讨自己的感觉及面对自己的过程，不一定需要正式的心理治疗或团体。这种想法不完全正确，因为在康复过程中最困难的地方是：我们必须瓦解自己的防卫系统。这个防卫系统使我们否定问题。由于此防卫系统建立在生命早期，并且逐渐变得自动化及潜意识化，若不借由专业协助很难打破，因为我们不可能更改自己没有意识到的事物。

由于这些心理防卫是我们的盲点，因此需要一面镜子。在第一阶段我们需要他人的响应，第二阶段则需要从他人的回馈中，了解自己如何逃避及否定自己的感觉。

在心理治疗中，有时我们会用一些方法，让一个人停留在他的感觉中不要逃离。这个过程是透过当面质询来进行的。当面询问是一种反映的形式，往往透过别人观察自己没有发觉的非语言信息，继而看清自己所处的情绪状态。

我曾在一个团体中，聆听一位当事人形容他如何全盘接受了太太最近的外遇。但他说话时拳头紧握，声音也在发抖，于是我



对他说：“当你说完全原谅了太太的外遇，我看到你的拳头握得很紧，声音也变了。”这就是当面质询。这位先生可以借此察觉自己的感受或拒绝接受我的回馈。另外两个团体的成员也给了相同的回馈，于是他便有机会接触他从未察觉到的情绪。

在我的康复过程中也有类似经验。有一次我正在详细谈论自己酗酒时期的一些自我毁灭行为，我的脸上明显地挂着笑容，同时若无其事地谈论一些其实非常痛苦的往事。团体中一位成员要我重述痛苦的经验，并提醒我停止笑容。我开始不带笑容地重述往事，并在几分钟后开始哭泣，脸上的肌肉成为我用以逃避悲伤的防卫机转之一，但是我没有察觉。若没有他人的回馈，我不可能直接面对非意识层面的心理防卫。

经验的修正

第二阶段的康复工作，不只停留在重新经历早期的感觉；重温过去只是一部分工作，第二阶段还需要对旧有经历进行修正，我们除了要找出隐藏在内心的孩子，还要亲自将他带大，使他长为成人。我们会有机会拥抱这个孩子，并且做自己的父母。我们也能以成人的身份，学习把他人给予的爱转为滋润自己的力量。

哀悼过去并不是“修正性的经历”，只是重新体验“被遗弃时的感受”。倘若要改变不正常的行为，我们还需要认识这个行为背后的原因及意义，以便进一步用新的眼光及行为方式应对。

我们所有的经历都深深地刻在记忆库中，如同树木的年轮一

般；每一个发展阶段在生命进行途中都不会消失。图 10－1 呈现了人类发展阶段的概念。

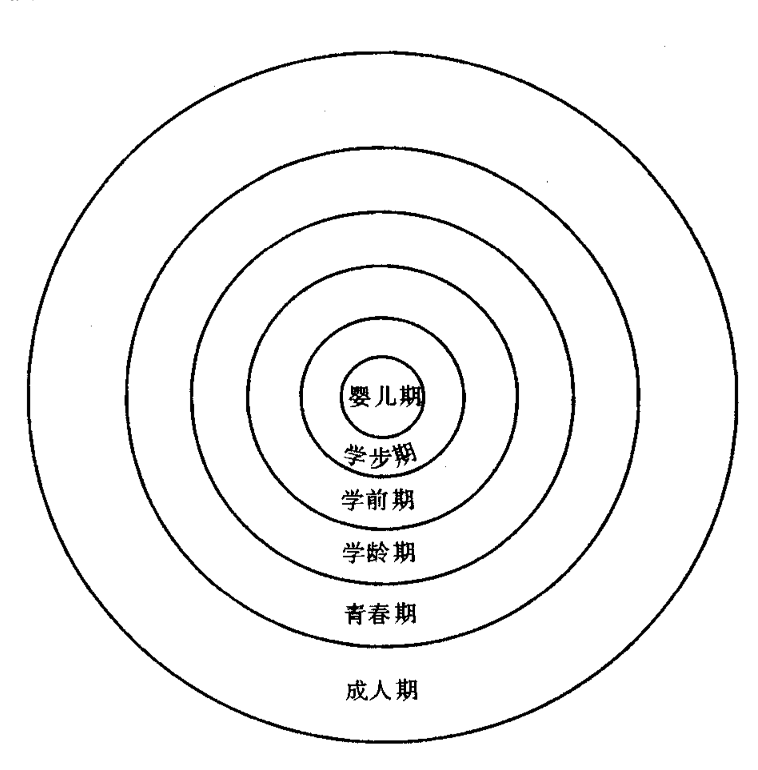


图 10－1　**发展阶段**

有些人在催眠状态中回到过去的岁月，这种实验清楚地显示，成长阶段的经历多年后仍保持完整。长大后的我们，内在仍保有一个婴儿、幼儿、学龄前及学龄的孩子，而且他们保有当年的感觉。当然，我们的内在也有部分思考及感觉是属于青春岁月。

神经外科的实验研究也支持上述催眠的实验结论。当人脑的某一部分接受电流刺激时，病人有可能感受到某一年龄层所特有的感觉、知觉和记忆。这些发现为伯恩所创的沟通分析理论奠立了基础。



伯恩的人格理论指出，每个人有三种自我状态——成人、父母和小孩。其中成人的自我状态（adult ego state）是指目前的理智生活，能够选择并与现实生活保持接触；父母的自我状态（parent ego state）是撷取父母的价值观、态度而未经省察、筛选；孩子的自我状态（child ego state）则涉及我们丰富的情感生活和童年的感觉。

许多人都同意，我们曾走过的童年至今仍在内心深处保有完整的感觉、思考和欲望的能量。儿时心灵的创伤或需求未得到满足，某些能量会受到阻塞，大部分受阻的能量为被压抑的情绪。

所谓“修正经验”（corrective experience）是回到过去及释放受阻的能量，而且打通受阻的能量，使其产生建设性的运用。

例如，婴儿期的情绪需求是学习信任。如果没有满足这个需求，婴儿就会带着创伤走到下一阶段。未学会基本信任的幼儿很难离开母亲去探索世界。以后每当他碰到一个全新及陌生的环境，婴儿期所造成的不安就会再度出现。

我设计的工作室，要求每位参与者必须再经历童年中每个发展阶段的经历，并对该阶段中的经验做一些修正。修正方法是透过如同家庭一般的小团体，在小团体成员间的相互刺激、学习之下，每个团体成员都有机会得到不同的反应，以及该发展阶段之需求所应得到的适当回馈。

例如，在婴儿期我们都需要被触摸和滋养，需要感到温暖及信任他人，我们需要听到一些话，如“欢迎你到这个世界！”“我真高兴你在这儿！”“你可以信赖我！”“你有权利可以满足所有的需要，而且别急，我不会催你！”“我真高兴你是个男孩！”“我真

高兴你是个女孩!”“我想要摸摸你，抱抱你!”“我会完全接纳你原来的样子!”“我爱你的一切!”

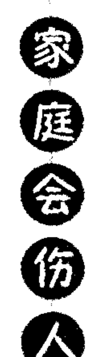
在引导这些团体时，每次我会叫一个人到团体的中央，而其他成员会围绕着他、尽量贴近他，每个人都以言语肯定并轻轻地拍触他的身体。这样的过程伴随着催眠曲重复数次，而在中间的人始终闭着眼睛接受、感受和聆听。

第一次进行这个活动时，我没有想到会引起大家如此强烈的情绪，在几秒钟内，有的成员就开始哭泣。由于许多成员都是我的当事人，我了解他们的成长背景，我发觉那些哭得格外厉害的人，在自己的家庭系统中都是“失落的孩子”。他们从不曾真正地被欢迎，也从未感受婴儿所必须感受到的原始信任。

当我们有机会抚摸灵魂的裂口，可以深深地感受那份伤痛。每次看到父亲和儿子拥抱时，泪水总会涌上我的眼睛，我心中同时感受到一股痛苦及悲哀。

在我的工作室里，我让每个人都有机会经历一遍童年发展阶段，以便了解自己每个阶段的需要是否均被满足。我们在团体中提供一些修正过的经历，也建议成员在生活中寻求满足需要的正当途径。

例如，小时候曾被家人遗弃的孩子，当他要与别人建立关系、展开新生活时，需要一位朋友或家庭的团体，能提供给他温暖、拥抱、支持，或者带他出去吃饭（象征喂食的滋养）。他们也可以在开始冒险尝试新事物的前一天，将自己裹在毯子里，吃些有营养的小点心，或者互相按摩、洗洗澡等。这便是以成人的方式安抚自己内在的孩子，还有许多其他的方式也可达到相同效果。



在我的工作室中，也透过各种冥想和心像（imagery）来接触我们内在的孩子。我要每个人带一张自己 17 岁以前的照片，借由内在心像体验那个孩子，如此一来，自己和内心的孩子间的联系才算建立。我建议每个人告诉内心的孩子："我是你的未来，我比任何人都更清楚你的经历。"也建议每个人告诉内心的孩子："在你生命里所认识的人之中，我是唯一永远不会离开你的人。"之后，我问每个人是否愿意再加一句："而且我会尽一切力量不离开你。"最后这句话很重要，由于羞愧，我们放弃自己并且遗弃了内在的孩子。

这些经历及活动非常具有震撼性。多年前，我开始对我的当事人使用这个方法，也在各种治疗场合中不断地运用。

我衷心地建议每个来自不健康家庭的人，每天花几分钟和自己内心的孩子做一些接触，我也建议每个人在皮包或桌上放一张幼时的照片，我发现这样非常具有治疗作用。每当我感到挫折或处于极度紧张状态时，就会看着我 4 岁时的照片，并且和内在那个害怕的小男孩说说话，这种做法带给我不可思议的帮助。

我并不是第一个研究"内在的孩子"的人，只是将许多这方面的经验做了一番整理而已。我要特别推荐查尔斯·惠特菲尔德博士（Charles L. Whitfield）的《治疗内在的孩子》（*Healing the Child Within*）一书。勒那（Rokelle Lerner）以及克利斯伯（Wayne Kritsberg）也在做同样的研究。美乐蒂也发展出帮助人们和自己内在珍贵的孩子接触的工作室。在沟通分析团体中，也常见与内在孩子沟通的练习，我很高兴有这么多人努力进行着这方面的工作。

除非我们能够接触因毒性教条而被遗弃、充满生命力及纯真的孩子，否则无法恢复内在生命。恢复内在生命是第三阶段——“发现自我”（discovery process）的基础，我们必须回到过去与失去的自己联系，才能发现真正的自我。



离家

除非与家庭分离，否则我们无法找到失去的自己。“离家”意味着放弃那些使我们僵硬的角色。由于对家庭系统的忠诚，我们扮演那些僵硬的角色多年且未曾改变；这些角色曾带给我们力量和对事物的控制，但同时也让我们付出了惨痛的代价。

乔·柯德特说：“我们没有必要牺牲自己来换取爱。”我们生来就是要做自己的。然而，唯有摆脱家庭系统的指令及父母对我们强制性的观点，我们才可能做自己。

离家表示脱离我们的家庭系统，即表示：不再对我们和父母的关系存有理想化的幻想。这样我们才能与其建立真正自主而有选择性的关系。真正亲密关系的前提是，能分开、独立及保持一些距离，在这个距离之下，彼此相爱与尊重。

展开探索“内在孩子”的旅程后，首先要做的是，和我们的家庭保持相当的距离。对于曾被严重虐待的人来说，谨慎地评估自己要和家庭保持怎样的亲近和距离很重要。有些人可能因过去被虐待的经历太过惨痛，因此再也不愿回到父母身边，其实那是另外一种损失。



总而言之，第二阶段是宽恕的阶段，我们宽恕自己及我们的父母。宽恕意味着付出爱心一如往昔，也就是抛开心中的怨恨及释放束缚已久的能量。我们可以爱也曾经深深受伤的父母，他们也曾经是孩子、是凡人，我们不再将他们视为神秘及法力无边的神。唯有在心理上脱离父母，我们才有希望真正和他们建立关系；唯有打破家庭对我们施予的咒语，才能过自己选择的生活。不打破这符咒，我们的生命便成为家庭代代相传问题下的牺牲品。

第二阶段的康复工作常会带给我们所谓“生存者的罪恶感”(survivor's guilt)。我还记得自己进行这一阶段的康复工作时，曾对治疗师说我觉得自己犹如一个抛弃伙伴自行逃命的胆小鬼。

我的母亲、弟弟、妹妹和我都经历了许多惨痛的遭遇，只有我逃脱了。很长一段时间，我花了许多力气让他们也一起接受治疗，每当我有成长和进步时，都有很深的罪恶感，我认为我的成功应与他们一起分享。经过许久的治疗后我才了解，自己有权利拥有快乐健康的生活，也开始领悟：自己有权利达到自我实现及做一个独特的我。虽然我深爱他们，但我可以跟他们不一样。

这种罪恶感是家庭系统出了问题的病征。罪恶感是相互依存的掩饰以及缺乏独立及界限的象征，因为在不健康的家庭中，没有人可以拥有自主和脱离的自由，即没有人有权利跟其他人不一样。于是，表现得自主及特殊就是一种错误，会引发我们的罪恶感。至今，我仍时时有这种感觉。

若是出于自由的选择，而非强制的义务或无意识的束缚，帮助自己的家庭没什么不对。我爱我的母亲，也曾对临终前的父亲说我爱他；对于父亲，我已解开与他的心结。我也爱我的弟弟和

妹妹，正因如此，我拒绝对他们扮演监护人、小父亲或英雄的角色，因为扮演这些不真实的角色，只会使家庭的病态问题更严重和持久。

蕾妮·佛瑞克森（Renee Fredrickson）是乱伦研究方面的权威，曾有人问她："如果可以给当事人礼物，你会给什么?"蕾妮说她会给予他们停止解救家庭的勇气，交给他们自身命运安排的勇气。

蕾妮说的是第二阶段康复的重点。破解家庭咒语的意义就是：瓦解自己对于家庭的病态依赖和妄想，将精力放在解决自己的生活问题上，而不再一味地想要解救家人。有些父母从未为自己的生命负起责任，孩子自小放弃了童年去照顾父母的需要后，有权利（应该是说有责任）专心面对自己的生命。也就是说，不再一直为父母担心和努力拯救他们，信任他们的命运，或许是最明智的做法。

在第二阶段的康复过程中，我们再度品尝童年的痛苦及拥抱内在的孩子。此外，还要注意一些事项，以便维持治疗的成果。

治疗成果的维护

治疗达到某些效果后，我们仍需继续监听内在父母的声音，才能维持治疗效果。这些内在的声音包括"你要完美"、"做个坚强的人"、"取悦我"、"再多努力一点"以及"快一点，你就要落后了"。这些声音是源于过去的羞愧和屈辱经历，经由"内射作



用”在我们心中留下的批评和轻视。我们必须认识这些声音和听到它们的对话，学习以新的自我肯定态度，面对充满压力的内在语言。

我们是否会一直瞧不起自己，与内在的自我形象有关。如果我们的自我形象充满缺陷，且有过许多被羞辱的记忆，那么羞愧便深深被刻印在脑海，因此我们必须非常努力才能使自己在治疗后，不再度掉入自贬的陷阱。

对于治疗受伤的记忆及破碎自我形象的技巧，我将在另一本书《治愈束缚你的羞愧》（*Healing the Shame that Binds You*）中做更详尽的讨论。

亲爱的朋友，让我再次提醒你，复健不是一段简短的过程，也不是立竿见影的事。哀悼过去可能始于一次团体治疗或工作室，但哀悼的过程会持续许多年。一旦你接触内在的孩子并许诺要真心陪伴他，治疗工作便真正开始且一直进行下去。爱的意义是要克服怠惰及愿意付出时间和注意力；拥抱自己内在失落的孩子是自爱的开始，这是对自己的终生承诺。记住，在所有你认识的人当中，你是自己唯一永不会失去的朋友。

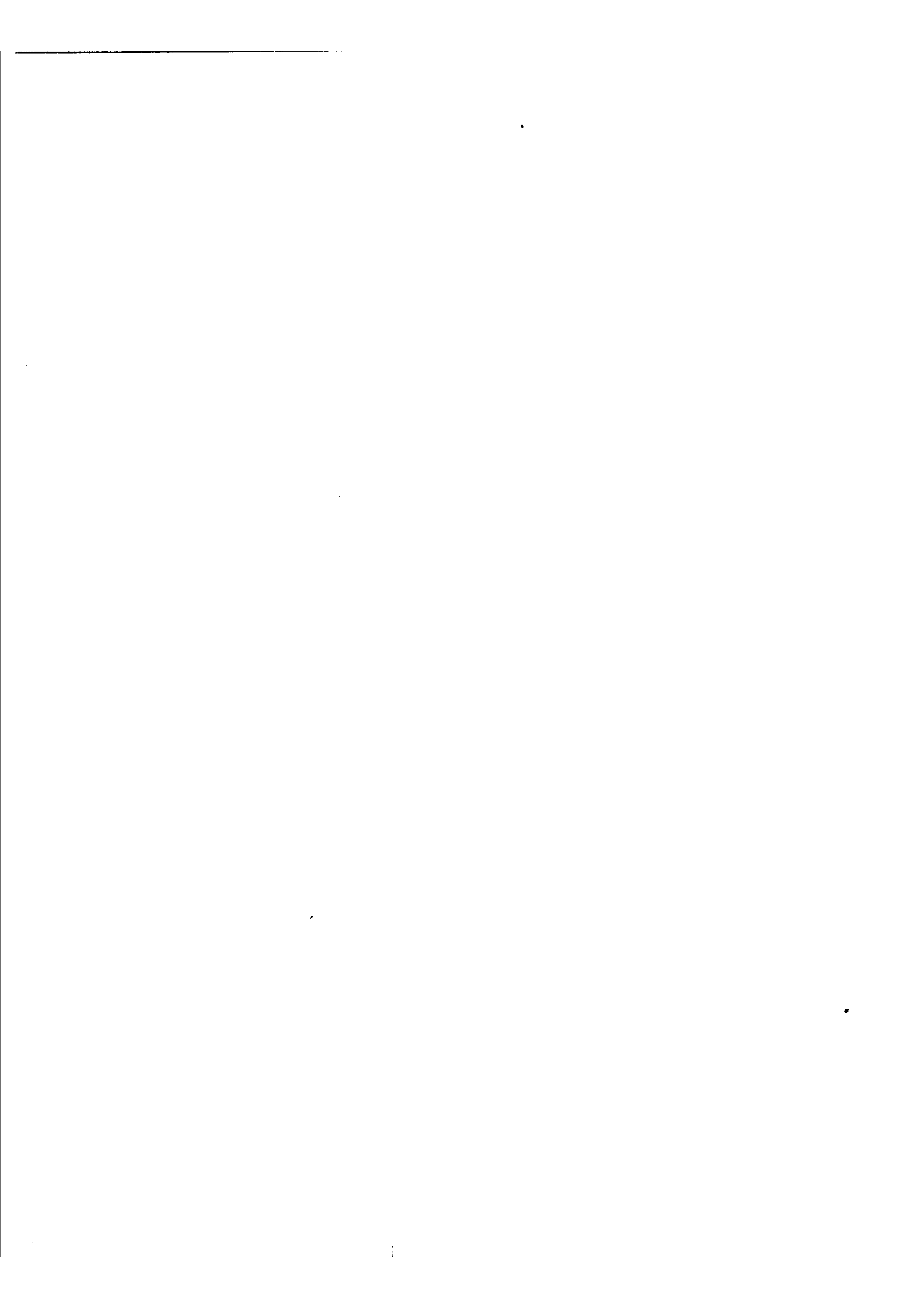
第十一章

康复第三阶段：

返璞归真

——走入真我

放弃你所熟知的，你将知道更多；
不怕失去所拥有的生命，将会获得更伟大的生命。
离开亲爱的朋友，去领会更大的爱，
去寻找一个地方，
比家更温暖、比地球更宽大。
——汤马士·吴尔夫（*Thomas Wolhe*）



年龄会带来智慧，在我们一步步渡过生命的关卡，且克服重重危机后，智慧的最佳定义是在事物中分辨轻重的能力。在智慧中我们能看见事物的全貌，因此智慧需要足够时间的孕育才能累积而成。智慧使我们能从各个角色看事物，让我们从整体来了解部分。

印度教先知奥罗宾多（Aurobindo）也说过类似的话："我们必须在认识最高峰后，才能真正了解低谷。"

在第三阶段中，我们将走完自我康复的旅程，这个阶段的境界不同于前两个阶段。我们不再做准备工作，而是直接面对目标——完整的自我。在这个过程中，我们更能认清什么是上瘾的生活方式中的核心问题。

"十二步骤"复原计划的最后一步为："在实行此十二步骤而获得灵魂上的省悟后，我们要试着将此重生信息带给仍在沉溺中的人，并在生活中全面实行所学的原则。"

在这个步骤里，我们更清楚地看出：上瘾行为的核心是灵魂的死亡。相互依存是一种灵魂上的问题，走出沉溺将带来灵魂的觉醒，这种觉醒将在每天的生活中恒久地维持下去。灵魂觉醒之后，我们对事物会有新的观点及新的体验方式。

第三阶段是灵魂觉醒的阶段。在这个阶段里，只要愿意认真地去探索及发现，我们会进入一个陌生的境界。以前我们的自我意义取决于行为好坏与成就高低，在第三阶段里，我们将超越自我及自我层面所着眼的意义。

我们不再完全注重"做什么"，而将关心的焦点放在"是什么"。它让我们开始了解自己存在的本质——我们的真我。这种了



解不是历史性，也没有时间性，却是出自于我们恒久的内在。

在第三章曾列出人类的基本需求表，乃是基于马斯洛的研究。马斯洛一生致力于研究人类的最高潜能及了解人性的伟大，他投入精力研究所谓的自我实现以及高峰经验，他的结论是人类有一个如金字塔形状的阶层性需求。他称那些最基本的需求为“缺乏性”（deficiency）需求，而我则称之为“依赖性”（dependency）需求。在本章之前，我也曾讨论这些依赖性需求未获满足所导致的问题。

马斯洛认为一旦依赖性需求获得满足，个人便能接着追求更高阶层的需求，他称之为“存在性”（being）需求。这些较高层次的需求，关乎个人的自我统整、自主、正义、真理、善良、美丽、终极意义以及智慧。“依赖性”需求及“存在性”需求彼此相关。我很难想象一个饿肚子的人，会有心情追求正义和真理；或是一个缺乏爱和亲情的人，会关心自主或自我统整的问题。

马斯洛认为每一阶层的需求都各由某种意识或认知掌管。较低阶层的需求属于自我的掌管范围，而较高阶层的需求则为合一（unity）的意识所掌管。在第四章的插图中，呈现了有关人类意识的理论。我们可以立刻了解：走入真我取决于个人对自我问题解决与否，许多学者和专家早就提出这个见解。

杰奎琳·司摩（Jacquelyn Small）在其《转变者》（*Transformers*）一书中曾说：“自我会不断将我们带回过去那些需求未曾满足的阶层，直到需求被满足为止。”

童年依赖性需求未被满足所产生的问题，是我所谓的“小大人”问题。内心存有不满足的成人会一直受其干扰，而以不健康

的手段满足那些需求。在第二阶段的复原计划中，我们发掘这些需求，并提供一个以成人方式满足它们的空间。一旦自我不再饱受困扰而获得重建，个人就能自由地超越自我。

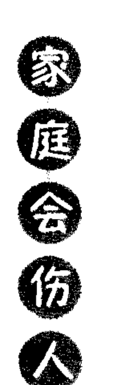
当我们走向自我完成及整合的道路上，自我必须被超越。自我代表着我们受限制或狭窄的意识。自我的目的在于适应环境、克服问题并获得生存，我们借着它和未来世界相处及满足我们的依赖性需求。要胜任我们的生活，必须有强壮的自我界限。过度敏感的相互依存者，生活常常充满痛苦和威胁不安，倘若我们的自我界限仍然脆弱不堪，连做梦都达不到第三阶段——发现真我的阶段。

内在旅程

我们无法开始内在旅行，除非家庭咒语被破解，而“哀悼”的工作也已进行。

当我们的自我界限够坚强时，世界就不再具有威胁性，因为我们知道可以照顾自己，也知道自己拥有足够的内在资源去应付问题，因此不必经常生活在紧张、警戒当中。在这样的状况下，我们的自我才有闲暇做超越自己的工作。事实上，超越自己是一种内在旅行。

这段内在旅程也是一种朝向灵性迈进的旅程。缺乏这一趟旅程，我们无法了解自己真正是谁。其实，真我的存在以及终极的自己，不限于家庭角色，更超越于性角色之外。真我无法由外在



世界发现，只能从内在生命的静默中去聆听。

第三阶段的旅行有两项重点：第一，相信在我们的自我以外，尚可能有未知的更高的生命；第二，仍要料理来自过去的未了事件，否则仍难以超越我们的自我。

放松对自己的控制

如果心灵和身体相同且相通，我们可以练习以更深沉有力的方式运作身体并掌握心灵，学着放松自我的控制；将自己交给更高层意识是有效的方法之一。

许多人在将自我交给他们的“更高力量”时，会体验到一些特殊的力量。我所发现的可摘要如下：

1. 许多重要的智能活动都在意识察觉之外进行，例如，生理回馈、梦、直觉、家庭系统、角色和自我防卫等。

2. 暗示及自我暗示的力量远大于一般的假定。我们早在婴儿期就被施予类似催眠的“咒语”中生活，这个“咒语”往往来自我们的原生家庭及文化中，是在不知不觉中承自他人而深深影响着我们。

3. 我们会抗拒自己最渴望的事物。言语上的自我防卫、否定事实、妄想、固着角色等，都阻止我们接近高层意识。

4. 每个人都有直觉的能力和创造力，也有无穷的超感知觉及能够自我整合、自我组织的心灵。

5. 高层意识和任何其他形式的意识都有关联（无论是杜克大

学研究的心电感应或是史丹福研究所的遥视实验）。

6. 毫无疑问，富有创意的潜意识心灵，为我们的生命设计了一个“蓝图”。当我们回顾以往的生活时，可以清楚地看出自己的生活并非漫无目的，而是有计划地前进；而我们可以自由决定是否要遵循这个计划。

7. 倘若我们愿意遵循自己高层次力量的计划，可以预见的是：我们的行动将与周围人的最终福祉和谐不悖。

8. 我们不必担心在自己需要时，没有所需的资源而无法施行上述计划。爱因斯坦说：“心灵和物质都是一种能量。”有些数据证明了心灵力量对物质能量的影响（包括运用精神力量移动物品）。

9. 清醒的生活是经常冥想祈祷、富有创意直觉的心灵所做的选择。

10. 我们若想听到未经扭曲的内在声音，必要条件之一是对事物持有开放的心胸。规律的默想、祈祷和逐渐超越自我亦属必须的步骤。

——以上十项摘自威理斯·哈曼（Willis Harman）的研究。

未完成的自我需求

在第三阶段，我们要走过“自我”，朝向统整的“真我”。然而，在此旅程中，需要先有强壮而健康的自我，先使自我不被过去种种未了结的事件纠缠。






我们想要活出真我就必须超越自我，然而对于自我的种种需求，必须真的走入个人及人际层面，才能渐渐走过和超越。只用忽略或回避的方法，毕竟无法解决那些未完成却需要完成的事。

许多人在自我结构还不坚实、尚不能成为扩展的基础以前，就急急忙忙地跳进祈祷、默想、梦的解析及其他精神方面的自我改造。我看到许多人在仍具有高度相互依存心态时，便成为精神境界的拥护者，甚至成了精神医师，于是又为自己制造另一种形式的妄想和自我欺骗。个人在这样的情形下，很容易对某种意识层面中的亢奋状态上瘾。

另外有一点必须一提：处于高层意识的人，有时看来似乎不太正常，对于生活在自我意识层面的人来说，前者显得怪异而难以了解。

如同自我无法理解梦的语言和意义，我们常说："我昨夜做了一个怪梦。"对自我来说，梦是怪异的，但对于以符号及心像思考的较高层次意识来说却不然。对于唯物主义的自我来说，圣人经常不是被视为小丑就是笨蛋。他们看来愚笨，而他们全心全意为理想献身的行为也与上瘾行为难以区分。

好在大部分的人都不需为这种神圣的事太过操心，所以一般而言，我们必须做的就是在进入高层次、合一的意识前，先超越自我。

第三阶段是为一个人带来转变的旅程。找到真我以后，我们会用不同的眼光看待自己的生命。在这以前，我们相信外在的事物——包括吃和瘾——能为自己带来救赎，但合一的意识却清楚地指示：没有任何一件外在事物能让人真正快乐。我们的快乐要

到内在生命中寻找，“我们的王国存在于我们心中”。

信念的力量

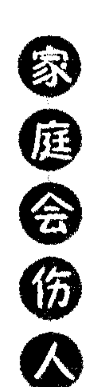
我们的生活受限于我们的信念。在我酗酒的那段日子里，我相信生命和快乐取决于外在力量，于是我也做出符合该信念的选择。错误的信念导致错误抉择，最后便会制造一个和自己的错误信念一致的世界。

去年的圣诞节，我从一个亲身体验的事件中，明白信念形成世界观的道理。我和一位朋友及他的叔叔一起去购物中心。这个购物中心在假日是休斯敦最拥挤的一个地方。那儿交通紊乱，从我住的地方到那儿只有 8 公里，开车却要花 40 分钟。

我的朋友是给人感觉非常温暖和有爱心的人，有着具感染性的微笑，他爱人类并认为人性本善。他开着车在 20 分钟内就将我们送到购物中心；他挤开人群让我们通行时，一直带着迷人及礼貌的笑容，信念为他创造了一个温和而友善的世界。

回程时是朋友的叔叔开车，他是个严肃的人，相信“人都不是什么好东西”。结果我们花了 20 分钟才离开那儿的停车场。他鄙视地看着别人及粗暴地对其他驾驶人叫骂，没有人愿意让路给他。最后，一位和善的老太太让了路，他居然对她做了一个粗鄙的手势。他不仅创造了一个符合他信念的世界，而且在有机会改变信念时予以拒绝。

信念决定我们生活在什么样的世界里。我们经常投射自身的



感觉、思想及态度给周围环境，借着扭转自己的世界观创造一个不同的世界，即用内心的信念创造外在世界，而非外在世界决定我们的信念。我花了 42 年的时间才了解这一点。相互依存之所以是灵魂之病，是因它认为个人的内在平安快乐要依赖外在事物取得。

第三阶段的旅程即带领我们探索内在的王国。这段过程需要一些精神上的纪律，包括前两个阶段所要求的决心、承诺及不急于改变的态度。

如同在第一阶段里，个人需要一位支持者；在第二阶段需要团体或治疗者的支持；在第三阶段个人则需要一位精神上的导师，这样的人或许能在小团体中找到。他可能认识一位他想接近的指导者并寻求其支持或指点，也可以寻找一位牧师、神父或一位有宗教信仰的好友协助。在此阶段初期，他人的辅助很重要。很少有人了解如何做梦的解析，也几乎没人知道该如何默想。大部分的人持续着童年时的祈祷方式，不知道如何扩展他们的祈祷生活。此外，记录精神生活上的心得，对许多人来说也是件陌生的事，因此一位精神方面的导师是第三阶段不可或缺的。

“十二步骤”复原计划能直接引导我们到内在的王国。这个方法源自于“牛津运动”（Oxford movement）的六条教义，该运动在 1833 年发起，是一种注重忏悔和跟随神的引导的宗教运动。这六条教义是一位名叫法兰克·布克纳（Frank Buckner）的牧师灵修生活的体验。戒酒无名会的创办人曾参与美国早期的牛津运动，因此他们取用了牛津运动中所倡导的教义和精神。

简称为 A. A. 的戒酒无名会一开始即清楚表示，真正的复健

乃发生在精神觉醒后，酗酒的背后隐藏着“灵魂破产”的问题，原因是来自“病态的病态”以及“灵魂之杯”的破洞——相互依存。酒瘾或其他上瘾、沉溺、强迫行为，均代表着破裂的内在自我——内化的羞惭、残障的意志或者相互依存——灵魂破产的方法。

“十二步骤”复原计划中的第十二个步骤讨论了精神觉醒，第十一个步骤则直接讨论祈祷和默想。

祈祷和默想的方法有许多种，没有哪一种特别正确或特别好，真正重要的是经历。若没有感觉，这些祈祷行为就失去了意义。我必须强调的是，信仰并非只是生活中的调剂品，或只是一件有空或有兴趣时才做的事。

内在的生命

一旦我们展开探索内在的旅行，就会发生巨大的改变。内心会充满一种新的平安和宁静，感觉内在生命完全属于我们；它可以完全依赖自己而不依赖外在事物生存。在体验这个新生命后，我们可以信赖它而不需担心会像以前一样轻易消失，也不需再借助外在事物使自己快乐，我们自己就可以制造那些美好的感觉。

在持续的默想中，一种新的精神能力出现，宗教大师们称之为“静观”或“启示”。这并非一种知觉或智能上的洞察力，而是在持续静默中才会出现。

精神戒律的领域中一致强调要进入寂静的心境。学着安静自



我的意识，休息是需要练习的，但又不能操之过急。我们必须小心，不让浮夸的心态侵入默想技巧的学习中。浮夸的心态使我们妄想，祈祷冥想能为自己带来伟大的经历及上帝的眷顾。学习默想要有一种滴水穿石的精神，但浮夸的人却希望用水强烈地冲激石头以收立即之效。这种做法定是徒劳无功的。

心静之后，洞察力自然越来越强。

在意识上直接无碍的接触，意味着能经历喜悦。我们一旦经历了真正的平安喜乐，就再也不会留恋由沉溺、上瘾所带来的短暂喜乐。对于平安喜乐、万物合一的渴望，表示我们正向内在王国前进。

和内在生命接触后产生的宁静和平安感，能完全转变我们对生命的观点。由于新的自己代表一个新的意识状态，我们也会开始以此新观点去看待生命。

我的故事

以我个人为例，我现在领悟到以前所经历的一切都是必要的。我必须经历酒瘾的折磨，才能了解上瘾行为所造成的痛苦。由于来自病态家庭，我才能了解那些导致家庭病态的规则，这些经历让我今天能在这里和你们讨论家庭问题。

如果我的父亲不酗酒，如果我的家庭没有问题，我绝不会制作有关家庭问题的电视节目，更不可能写这本书。我的生命注定要受苦，而受苦能扩大我的意识范围。布鲁依（Leon Bloy）曾说：

"在我们的心中有些部分是个盲点，仿佛不存在一般；唯有借着痛苦，才能洞察这些部分。"

没有受苦的经验，无法真正了解病态的家庭系统，也无法为充满沉溺性的社会做见证，更没有机会亲身经历复原的过程，以及向毒性教条挑战。从真我的观点来看，我的生命是完美的。

我曾失落内在的孩子而又找回了他，也由此开始发现真我的旅程。在我越来越接近真实的自己时，自我察觉能力日渐增长，和自己的挣扎越来越少，很少为自己的行为而争战不休。我发现唯一胜任自如的事就是做自己。成长和转变的路越来越轻易，诚如司摩所说："没有什么是必须做的事，只有必须做一个人——自己。"

我对自己的存在有更深层的领悟。这种领悟对我的影响非常大，也带来精神的成长。真正的我与我的性别角色、家庭角色或任何成就都没有关系，事实上，我的真我大过任何自身以外的事物。

多年前，当我还在修道院时，读了许多和我现在所写的有关的书籍并深受其影响。我记得当时读了马斯洛有关自我实现者的特性，包括享受独处及不介意别人心目中的形象。他形容完成自我实现的人，喜欢倾听别人对他们的意见，但很少受其影响。此外，他们也超越了二分法，在他们眼中再也看不到截然相反的事物。

他们的意识是和谐一致的。对他们来说，工作和游戏没有什么两样。他们越是天真而有赤子之心，也就越发成熟；越是独立自主，也就越发合群。



对一个习惯取悦他人的人来说，上述特性显得自私而狂妄。我曾读过伟大的神秘主义哲学家克里希那穆提（J. krishnamurti）的著作，且为一个句子而深感困惑，他说："我们必须格外能够特立独行，承受孤独。"孤独会勾起过去被遗弃的痛苦，当年困于相互依存中的我，非常害怕孤独。

如今，我渐渐了解自我实现的真意。今天的我是属于自己的，而我愿为生命和行为完全负责。我为自己而活——也正是为此而来到这世界。这段路途何其漫长——从被放在担架上送进医院的戒酒中心，到如今进入高层意识；这段路途何其遥远，然而早在那段沉溺于酒精的岁月里，这一切的努力历程其实早已开始进行，只是自己浑然不知。

我满怀欣喜感谢上天让我以如此曲折的方式成长。现在我不再害怕进入自己内在，也不再因为改变熟悉的方式而焦虑，我所体会到的喜乐，可用汤马士·吴尔夫的话来形容：

放弃你所熟知的，你将知道更多；

不怕失去所拥有的生命，将会获得更伟大的生命。

离开亲爱的朋友，去领会更大的爱，

去寻找一个地方，比家更温暖、比地球更宽大。

对于这一切，我要再加上一句话：亲爱的朋友，请你也用心寻找一个永不被遗弃、永不再孤单，且不必被完美主义驱策的地方。